



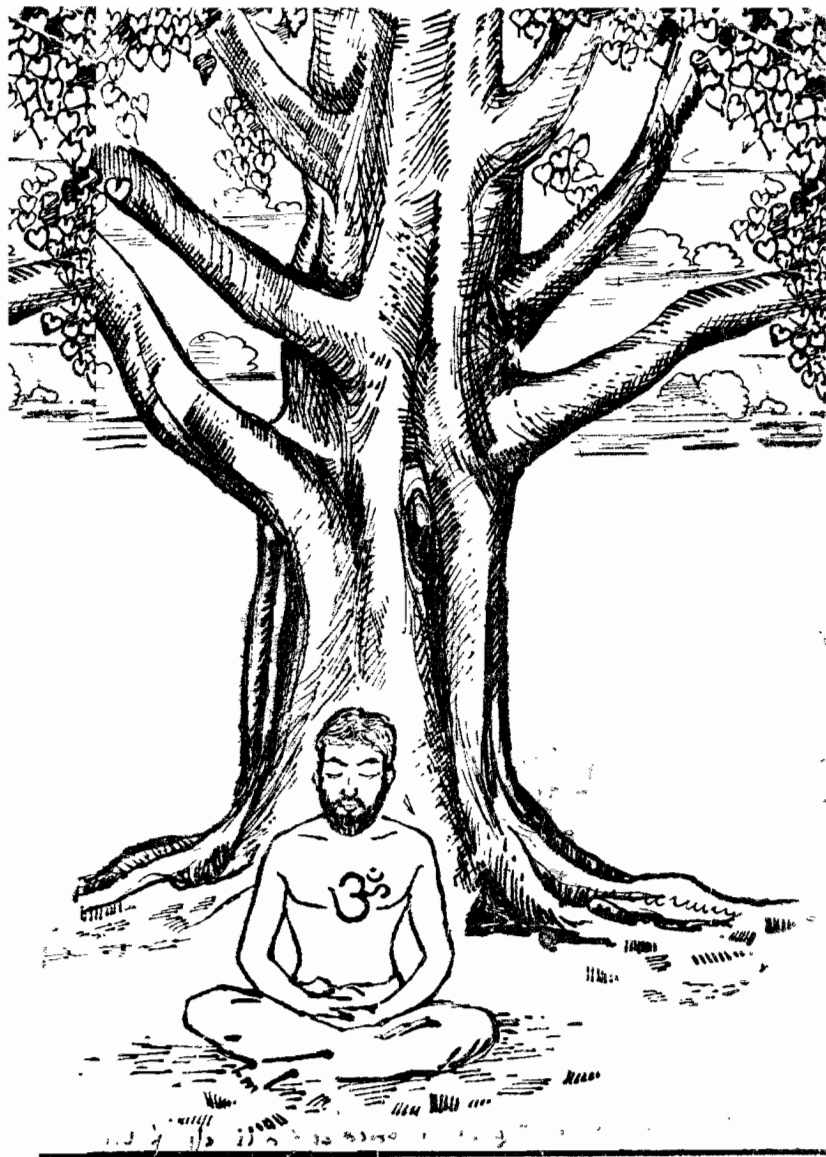
ഭാരതത്തിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മികജ്ഞാനവും സാംസ്കാരികപൈതൃകവും പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മഹദ്ഗ്രന്ഥങ്ങൾ, അവയുടെ മൂല്യവും വ്യക്തതയും ഒട്ടും ചോർന്നുപോകാതെതന്നെ, നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് പരിരക്ഷിക്കുകയും ജിജ്ഞാസുകൾക്ക് സൗജന്യമായി പകർന്നുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന ശ്രേയസ് ഫൗണ്ടേഷന്റെ ലക്ഷ്യ സാക്ഷാത്കാരമാണ് ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറി.

ഗ്രന്ഥശാലകളുടെയും ആദ്ധ്യാത്മിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെയും വ്യക്തികളുടെയും സഹകരണത്തോടെ കോർത്തിണക്കിയിരിക്കുന്ന ഈ ഓൺലൈൻ ലൈബ്രറിയിൽ അപൂർവ്വങ്ങളായ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥങ്ങൾ സ്കാൻ ചെയ്ത് മികവാർന്ന ചെറിയ പി ഡി എഫ് ഫയലുകളായി ലഭ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഇവ കമ്പ്യൂട്ടറിലോ പ്രിന്റ് ചെയ്തോ എളുപ്പത്തിൽ വായിക്കാവുന്നതാണ്.

ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറിയിൽ ലഭ്യമായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി സൗജന്യമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ വാണിജ്യപരവും മറ്റുമായ കാര്യങ്ങൾക്കായി ഇവ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് തീർച്ചയായും അനുവദനീയമല്ല.

ഈ ഗ്രന്ഥശേഖരത്തിന് മുതൽക്കൂട്ടായ ഈ പുണ്യഗ്രന്ഥത്തിന്റെ രചയിതാവിനും പ്രകാശകർക്കും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറിയെക്കുറിച്ചും ശ്രേയസ് ഫൗണ്ടേഷനെക്കുറിച്ചും കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ അറിയാനും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാകാനും ശ്രേയസ് വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക.



പ്രണവോപാസന

പ്രണവോപാസന

ശ്രീ വിദ്യാനന്ദതീർത്ഥപാണ്ഡിതൻ



തീർത്ഥാടകശ്രമം, തീർത്ഥവാദപുരം
വാഴൂർ, കോട്ടയം.

Pranavopasana

(Malayalam)

By

Srimat Vidyanandathirthapada Swamikal,
Thirthapadapuram,
Vazhoor, Kottayam.

Published by

BrahmavidyaSangham,
Ponkunnam, Kottayam.

Rights Reserved by the author.

ഒന്നാംപതിപ്പ്: 1971 ജനുവരി. പ്രതി. 2000

പ്രകാശകർ:

ബ്രഹ്മവിദ്യാസംഘം
പൊൻകുന്നം, കോട്ടയം.

അച്ചടി:

പ്രബലകേരളം പ്രസ്സ്, പുറനാട്ടുകര, തൃശ്ശൂർ.

വില രൂപ 2.50

പ്രസ്താവന

അദ്വൈതശുദ്ധപരമസത്യം സാക്ഷാത്ക്കരിക്കുന്നതിനു യത്നിക്കുന്ന സാധകരുടേയും, ഭക്തിജലത്തിലൂടെ ജീവിതനൗക വൈകുണ്ഠത്തിലെത്തിക്കാൻ വെമ്പുന്ന ഭക്തജനങ്ങളുടേയും, സേവനാത്മകമായ നിഷ്ഠാമകർമ്മത്തിലൂടെ എല്ലാം ഈശ്വരനെന്നറിഞ്ഞ് ചിറ്റനന്ദസമരൂപീകനായി നിരന്തരം പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കർമ്മോത്സാഹികളുടേയും വഴിയിലുള്ള ഭാഷ്യങ്ങൾ നീക്കി, അവരുടെ മുൻപോട്ടുള്ള യാത്ര സുഗമമാക്കുന്നതിനാവശ്യമായ സദുപദേശവും പ്രേരകശക്തിയും പിന്തുണയും നൽകി ധന്യ ധന്യവും കൃതാർത്ഥവുമായ ജീവിതം നയിക്കുന്ന ശ്രീമദ് വിദ്യാനന്ദതീർത്ഥപാദസ്വാമിതിരുവടികളുടെ ഷഷ്ഠ്യബ്ദപൂർത്തി സംബന്ധിച്ചു് പൊൻകുന്നം ബ്രഹ്മവിദ്യാസംഘത്തിലെ സന്മതികളും സുകൃതികളുമായ ആര്യാട്ടു രാഘവൻ നായർ, ആനിവേലിൽ അപ്പക്കട്ടൻ പിള്ള, പുനാമ്പരമ്പിൽ തങ്കപ്പൻ പിള്ള, കൈപ്പള്ളിൽ പരമേശ്വരൻ നായർ എന്നിവരുടെ ധനസഹായത്തോടെ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതാണു് ഈ ഗ്രന്ഥം.

കുറച്ച നാൾ മുമ്പു്, പ്രബുദ്ധകേരളം മാസികയിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയ സ്വാമിജിയുടെ നാലു ലേഖനങ്ങൾ സമാഹരിച്ചതാണു് 'പ്രണവോപാസന' എന്ന പേരിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥം. ഷഷ്ഠ്യബ്ദപൂർത്തിസ്മാരക

മായിട്ടാണ് ഞങ്ങൾ ഇതിനെ സങ്കല്പിച്ചിട്ടുള്ളത്. സാധകന്മാർക്കും സത്യാന്വേഷികൾക്കും വളരെയേറെ സഹായകമാണ് ഈ ഗ്രന്ഥമെന്നു ഞങ്ങൾക്കറിയാം.

ഇതിന്, അനുയോജ്യവും പ്രൗഢവുമായ ദൈവതാരിക ഏഴുതിത്തന്ന ജീവനുക്കുതന്നും സാധുകലോത്തംസവും പരമ ഹംസനുമായ ശ്രീമദ് ഈശ്വരാനന്ദസ്വാമി തിരുവടികളോടുള്ള ഞങ്ങളുടെ കൃതജ്ഞത ഇവിടെ രേഖപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളട്ടെ. പ്രണവോപാസന പോലെയുള്ള ആധികാരിക ഗ്രന്ഥങ്ങൾക്കു ചേരുന്ന അവതാരിക ഏഴുതുന്നതിനു സ്വാമിതിരുവടികളെപ്പോലെയുള്ള സജ്ജനങ്ങൾക്കേ കഴിയൂ.

ഈ ഗ്രന്ഥം ഇത്രയും ഭംഗിയായി ഒരു ചെറിയ കാലയളവിനുള്ളിൽ അച്ചടിച്ചുതന്ന തൃശ്ശൂർ ശ്രീരാമകൃഷ്ണാശ്രമം വക പ്രസ്സിലെ പ്രവർത്തകരോട് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊള്ളട്ടെ.

ഈ ഗ്രന്ഥം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ധനസഹായം ചെയ്ത മാനന്യന്മാരോടു ഞങ്ങൾക്കുള്ള കടപ്പാട് നിസ്സീമമാണ്. "സുഹൃദ്ബന്ധം"കൊണ്ടു നേരത്തേതന്നെ എന്നെ വരിഞ്ഞു കെട്ടിയ അവർ ഈ പുണ്യകൃത്യംകൊണ്ടു സ്വയം കൃതാർത്ഥരാകയും എന്നെ കൂടുതലായി അവരുടെ ദാസനാക്കയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ആ ഉദാരമതികൾക്കു കൃതജ്ഞതാനിർഭരമായ നമസ്കാരം.

പ്രണവസംവേദനയായ ഈശ്വരൻ നമ്മെയെല്ലാം ഒന്നുപോലനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

പൊൻകുന്നം }
1 - 1 - 1971. }

എം. രാമകൃഷ്ണൻ നായർ
കാര്യദർശി
ബ്രഹ്മവിദ്യാസംഘം.

അവതരണിക

മനുഷ്യനു് ജീവിതലക്ഷ്യം പ്രാപിക്കുവാൻ പല മാർഗ്ഗങ്ങളും ആപാതന്മാർ ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതിൽ ഒട്ടും അപ്രധാനമല്ലാത്ത ഒരു സ്ഥാനമാണ് അവർ ഉപാസനയ്ക്കു നൽകിയിട്ടുള്ളതു്. ജീവേശ്വരന്മാരുടെ അഭിന്നതാബോധമാണ് ജീവിതത്തിന്റെ പരമമായ ലക്ഷ്യം. ആ ബോധത്തിലൂടെ നിത്യസത്യമായ സ്വന്തം പരമാത്മഭാവം അനുഭൂതിയിൽ സാക്ഷാത്കരിച്ചു് ജനനമരണരൂപമായ പ്രപഞ്ചസങ്കല്പങ്ങളിൽനിന്നു് വിമുക്തി നേടുവാനാണ് ഒരു വൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതെന്നു് സൂക്ഷ്മബുദ്ധികളായ തത്ത്വചിന്തകന്മാരെല്ലാം ഒരുപോലെ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. എന്നാൽ നിർഗുണവും നിരാകാരവും അദൃശ്യവും അവ്യപദേശ്യവും ഇന്ദ്രിയാഗ്രാഹ്യവും മനോബുദ്ധികൾക്കതീതവുമായ ആ നിത്യസത്യത്തെപ്പറ്റിയുള്ള സങ്കല്പംപോലും സാമാന്യബുദ്ധികൾക്കു് അസാധ്യമായതിനാൽ അതിന്നുള്ള ഒരു സുഗമമാർഗ്ഗമായിട്ടാണ് ഉപാസനയെ അവർ ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ലൗകികവിഷയങ്ങളിൽനിന്നെല്ലാം വ്യാവൃത്തമായ മനസ്സിനെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ദേവതാസ്വരൂപത്തിൽ സ്ഥിരമാക്കി നിർത്തി അനുസ്മൃതമായ ധ്യാനജനങ്ങളെ

കൊണ്ട് ഏകാഗ്രത നേടുന്നതിനാണല്ലോ ഉപാസനയെന്നു പറയുന്നത്. അതുകൊണ്ട് മനസ്സ് സൂക്ഷ്മവും ശുദ്ധവുമായിത്തീരുന്നു. ശുദ്ധവും നിർമലവുമായ മനസ്സിൽ ഈശ്വരസ്വരൂപം തെളിഞ്ഞു വീളുന്നു. അങ്ങനെ ഉപാസന ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരത്തിനുള്ള ഉപാധിയായിത്തീരുന്നു.

പല വിധത്തിലുള്ള ഉപാസനകളും അനുഭൂതിസമ്പന്നമായ ആചാര്യന്മാർ വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ, ബാഹ്യങ്ങളായ ആലംബനങ്ങളെയൊന്നും ആശ്രയിക്കാതെയുള്ള കേവലം മാനസികമായ ഉപാസന കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണെങ്കിലും ആദ്ധ്യാത്മികമായി ഉന്നതമായ ഒരു തലത്തിലെത്തിയിട്ടുള്ളവർക്കു മാത്രമേ അതു സുസാധ്യമാകുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടാണ് സാധാരണ ജനങ്ങൾ ഉപാസനയ്ക്ക് അവലംബനമായി പ്രതിമകളെയും പ്രതികളെയും സ്വീകരിക്കുന്നത്. അതിൽ ആദ്യത്തെ പടിയാണ് പ്രതിമോപാസന. ശിലകൊണ്ടോ ലോഹം കൊണ്ടോ മറ്റോ മനുഷ്യാകാരത്തിലുള്ള പ്രതിമകളുണ്ടാക്കി ആ പ്രതിമകളെ ആധാരമാക്കിയുള്ള നിരന്തര ധ്യാനംകൊണ്ട് ഈശ്വരനിൽ മനസ്സിനെ ഉറപ്പിക്കുന്നതിനാണല്ലോ പ്രതിമോപാസനയെന്നു പറയുന്നത്. ഇത് ഏറ്റവും താഴ്ന്ന പടിയായിട്ടാണ് ആചാര്യന്മാർ കണക്കാക്കിയിട്ടുള്ളത്. “പ്രതിമാസ്വപ്നബുദ്ധീനാം” (അല്ലബുദ്ധികൾക്ക് പ്രതിമകളിൽ മാത്രമേ ദേവത്വബുദ്ധിയുണ്ടാകയുള്ളൂ) എന്നാണ് അവർ പറയുന്നത്. ഇതിൽനിന്ന് ഒരു പടികൂടി ഉയർന്നിട്ടുള്ളതാണ് പ്രതീകോപാസന; ‘ബ്രഹ്മപ്രതീകാനാം ആദിത്യാദീനാം ബ്രഹ്മദൃഷ്ട്യാ ഉപാ

സനം' എന്നാണ് ആചാര്യന്മാർ ഇതിന്നു ലക്ഷണം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. ഏതെങ്കിലും ഒരു ചിഹ്നത്തെ, ഈശ്വര സ്മരണയെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുവാനായി, സ്വീകരിക്കുകയാണ് നാമിതിൽ ചെയ്യുന്നത്. ശിവലിംഗവും സാമഗ്രാമവും മറ്റും സാധാരണ മൂർത്തങ്ങളായ പ്രതീകങ്ങളായി സ്വീകരിച്ചുവരുന്നു. ഈ പ്രതിമകൾക്കോ പ്രതീകങ്ങൾക്കോ യാതൊരു പ്രാധാന്യവുമില്ലെന്നും, അതുകൊണ്ട് ഉദ്ദീപമാകുന്ന ഭാവത്തിനാണ് പ്രാധാന്യമെന്നും ആചാര്യന്മാർ വീണ്ടുംവീണ്ടും ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്:

'ന കാഷ്ഠേ വിദ്യതേ ദേവോ ന പാഷാണേ ന മൃണ്മയേ
ഭാവേ ഹി വിദ്യതേ ദേവസ്തസ്മാദ്' ഭാവോ ഹി കാരണം.'

(കല്പകൊണ്ടോ മരംകൊണ്ടോ, മണ്ണുകൊണ്ടോ ഉള്ള വിഗ്രഹങ്ങളിൽ ഈശ്വരനില്പു. ഭാവത്തിലാണ് ഈശ്വരൻ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഭാവമാണ് ഉപാസയുടെ സാഹചര്യത്തിന്നു കാരണം.) മാനസികമായ ഭാവത്തിനാണ് സർവ്വപ്രാധാന്യമെന്നും അതുകൊണ്ട് ഭാവത്തെ ഉദ്ദീപവും സുദൃഢവുമാക്കുവാനാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടതെന്നും സിദ്ധിക്കുന്നു. ഈശ്വരഭാവത്തിൽ മനസ്സിന്നു് ഏറെക്കുറെ ഏകാഗ്രത കിട്ടിക്കഴിയുമ്പോഴാണ് സാധകൻ മൂർത്തങ്ങളായ പ്രതീകങ്ങളെ വിട്ടു് അമൂർത്തങ്ങളായ പ്രതീകങ്ങളിൽ മനസ്സിനെ ഉറപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. അമൂർത്തങ്ങളായ ബ്രഹ്മപ്രതീകങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ഉത്കൃഷ്ടവും ഉദാത്തവുമായിട്ടുള്ളതു് പ്രണവമെന്നു പറയപ്പെടുന്ന ഭാങ്കാരമാകുന്നു. ഭാമിതി ബ്രഹ്മ, ഭാമിതിദംസർവ്വം' എന്നു് തൈത്തിരീയത്തിലും (1.8) 'ഭാമിത്യേതദക്ഷരമിദം സർവ്വം..... സർവ്വം ഹ്യേതദം ബ്രഹ്മ' എന്നു് മണ്ഡൂക്യത്തിലും (1.12.) ഇതു്

പോലെ മറ്റു പല ഉപനിഷത്തുകളിലും പ്രണവത്തെ ബ്രഹ്മവാചകമായി പറയുന്നുണ്ട്. നാമനാമികൾക്കുള്ള അഭേദം ലോകപ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. 'ഓമിത്യേകാക്ഷരം ബ്രഹ്മ' എന്ന് ഭഗവാൻ ഗീതയിലും പ്രണവത്തിനും ബ്രഹ്മത്തിനും അഭേദം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഗൗഡപാദാചാര്യർ കാരികയിൽ, 'പ്രണവോ ഹൃപരം ബ്രഹ്മ പ്രണവശ്ച പരം സമൃതഃ' (1.26) എന്ന് പരാപരബ്രഹ്മങ്ങൾക്കും ബ്രഹ്മത്തിനും അഭേദം പറഞ്ഞതിനുശേഷം,

“പ്രണവം ഹീശ്വരം വിദ്യാത്
സർവ്വസ്യ ഏദി. സംസ്ഥിതം
സർവ്വവ്യാപിനമോങ്കാരം
മതാ ധീരോ ന ശോചതി”.

(1. 28)

“പ്രണവേ നിത്യയുക്തസ്യ ന യം വിദ്യതേ ക്വചിത്.”

(1. 25)

എന്ന് പ്രണവോപാസനയുടെ ഫലവും വ്യക്തമാക്കിയിരിക്കുന്നു. എല്ലാവരുടെയും ഹൃദയങ്ങളിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന അന്തരാത്മാവായ ഈശ്വരൻതന്നെയാണ് പ്രണവമെന്നറിഞ്ഞ് ഓങ്കാരത്തെ ഉപാസിക്കുന്നവൻ ശോകമേഹങ്ങൾക്കും യേത്തിനമെല്ലാം അതീതനായിത്തീരുന്ന എന്നാണല്ലോ ആചാര്യൻ ആ ശ്ലോകങ്ങളിൽ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. വേദവേദാന്തങ്ങളെല്ലാം വിവരിക്കുന്നതും കഠിനതപസ്സുകളെക്കൊണ്ട് ഋഷിമാർ പ്രാപിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതും ബ്രഹ്മചര്യാഭിപ്രതങ്ങളെല്ലാം ലക്ഷ്യമാക്കുന്നതും ആയ പരമമായ പദം ഓങ്കാരംതന്നെയാണെന്നു കരോപനിഷത്തും വിവരിക്കുന്നു.

“സദ്യേ വേദോ യത്പദമാമനന്തി
 തപഃസി സർവാണി ച യദ്വദന്തി
 യദീച്ഛന്തോ ബ്രഹ്മചര്യം ചരന്തി
 തത്തേ പദം സംഗ്രഹേണ ബ്രവീമ്യോമിത്യേതത്.”
 (2. 15)

വൈദികധർമ്മത്തിൽ ഏതൊരു ശുഭകാര്യവും മന്ത്രോച്ചാരണവും ഓംകാരംകൊണ്ടാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെ സന്നാതനധർമ്മം ഏറ്റവും പ്രാധാന്യം കൊടുത്ത വിവരിക്കുന്ന പ്രണവത്തിന്റെ വിവിധ ഭാവങ്ങളെപ്പറ്റി പഠിക്കുകയും അതിന്റെ ഉപാസനാരീതികളെപ്പറ്റി മനസ്സിലാക്കുകയും അനുഷ്ഠാനത്തിൽ വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നത് അദ്ധ്യാത്മപഥത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന സാധകന്മാർക്കു ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്ക് അത്യന്തോപകാരകമായ ഒരു സാധനമാണ്. ഇതിന്റെ വിവിധ വശങ്ങളെപ്പറ്റി സമഗ്രമായി മനസ്സിലാക്കുവാൻപറ്റിയ ഒരു ഗ്രന്ഥം മലയാളത്തിൽ ഇതേവരെ ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്ന കറവു പരിഹരിക്കുകയാണ് ശ്രീവിദ്യാനന്ദതീർത്ഥപാദസ്വാമികൾ ഈ ‘പ്രണവോപാസന’കൊണ്ട് ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. പ്രണവം എങ്ങനെ ബ്രഹ്മവാചിയായിത്തീരുന്നവെന്ന് അതിന്റെ വിവിധ ഭാവങ്ങളോടുകൂടി വിശദമായി സവിസ്തരം ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. ഉത്തമമധ്യമന്ദോധികാരികളെ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ഉപാസനാസമ്പ്രദായങ്ങളും സുഗമവും ലളിതവുമായ രീതിയിൽ ഇതിൽ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. വേദം, ആഗമം, തന്ത്രം മുതലായി പലശാസ്ത്രങ്ങളുമനുസരിച്ചുള്ള ഉപാസനകളിൽ ജനങ്ങൾ വ്യാപൃതരാകാറുണ്ട്. മാർഗ്ഗമധ്യത്തിൽ അവർക്കു പല വിധത്തിലുള്ള സംശയ

ങ്ങളുണ്ടാകുക സ്വാഭാവികമാണ്. ആ സംശയങ്ങൾ
 ക്കെല്ലാം ശാസ്ത്രവിധിപ്രകാരം ഉചിതമായ പരിഹാരം
 കാണുവാൻ ഈ പുസ്തകം ഏറ്റവും സഹായകമായിത്തീ
 രുന്നതാണ്. കേരളത്തിലെ ഇന്നത്തെ വേദാന്തപ്രചാര
 കന്മാരിൽ അതിപ്രധാനമായ ഒരു സ്ഥാനം വഹിക്കുന്ന
 ശ്രീ വിദ്യാനന്ദസ്വാമികളുടെ അപാരവും സർവ്വതോമുഖവു
 മായ ശാസ്ത്രപാണ്ഡിത്യത്തിന്റെ കിരണങ്ങളാൽ പ്രശോ
 ഭിതമായ ഇതിലെ വിവരണം എത്ര ഗഹനമായ വിഷയ
 ത്തെയും സുഗമവും സുന്ദരവുമായ ഭാഷയിൽ പ്രതിപാദിക്കു
 വാനുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ കഴിവിനുള്ള ഉത്തമോദാഹര
 ണമാകുന്നു. സാധകന്മാർക്കും സഹൃദയന്മാർക്കും ഇത്രയധികം
 ഉപകാരപ്രദമായ ഈ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥം അവരുടെ മുമ്പിൽ
 അവതരിപ്പിക്കുന്നതിന് എനിക്ക് അതിയായ സന്തോ
 ഷമുണ്ട്. പ്രണവരൂപിയായ സർവ്വേശ്വരന്റെ അനുഗ്രഹ
 ങ്ങൾ ഗ്രന്ഥകർത്താവിലും അനുവാചകരിലും എപ്പോഴും
 മുണ്ടാകട്ടെ.

എന്നും,

രാമകൃഷ്ണാശ്രമം
 പുറന്താട്ടുകര
 1 - 12 - 1970

}

ഈശ്വരാനന്ദസ്വാമി



ശ്രീ വിദ്യാനന്ദതീർത്ഥപാദസ്വാമികൾ

പ്രണവോപാസന

ഒന്ന്

വൈദികമാർഗ്ഗം

മനുഷ്യജന്മം മറ്റു ജന്മങ്ങളേക്കാൾ ഉത്കൃഷ്ടമാണെന്നു് എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്നു. അതിനാൽ മറ്റു ജന്മത്തിലില്ലാത്ത ഒരു വൈശിഷ്ട്യംകൂടി മനുഷ്യനുണ്ടായിരിക്കണമെന്നു ന്യായമായി അവകാശപ്പെടാം. അതു് പരമപുരുഷാത്മമായ കൈവല്യമാണെന്നു വൈദികമഹാഷിമാർ സിദ്ധാന്തിച്ചിട്ടുണ്ടു്. സകലവിധത്തിലുള്ള അനന്തങ്ങളും നീങ്ങി ജീവൻ പരമാനന്ദസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മമായി പ്രകാശിക്കുകയാണു് കൈവല്യം. അതു നേടുന്നതിനു് അനേകം മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അവയിൽ പ്രാധാന്യം ബ്രഹ്മവിദ്യയ്ക്കാണെന്നു് ഉപനിഷത്തുകൾ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നു. അവിദ്യാകല്പിതങ്ങളായ ജീവേശ്വരജഗദഭേദങ്ങളെ നിഷേധിച്ചു് ഏകവും, പൂർണ്ണവും, അദ്വൈതവുമായ ബ്രഹ്മസ്വരൂപത്തെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന ജ്ഞാനമാണു് ബ്രഹ്മവിദ്യ. ഗുരുക്കന്മാരെ ശരണം പ്രാപിച്ചു് അവരിൽനിന്നു് വേദാന്തവാക്യോപദേശങ്ങൾ ശ്രവിച്ചു് ബ്രഹ്മതത്ത്വത്തെ ബോധിക്കുമ്പോഴാണു് ബ്രഹ്മവിദ്യ അതിന്റെ പൂർണ്ണനിലയിലെത്തുന്നതു്. സാധാരണമനുഷ്യനു 'ഞാൻ

ദേഹ'മാണെന്നുവേപ്പെടുന്നതുപോലെ, ജ്ഞാനിക്കു 'ഞാൻ' മൂന്നവസ്ഥകൾക്കും മൂന്ന കാലങ്ങൾക്കും അതീതമായി, സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപമായി വിളങ്ങുന്ന ബ്രഹ്മ'മാണെന്നുവേപ്പെടും. ആ അനുഭൂതിയാണ് ശരിയായ ബ്രഹ്മവിദ്യ. പക്ഷെ ഇങ്ങനെയുള്ള അനുഭവം ഉത്തമാധികാരികൾക്കു മാത്രമേ ഉണ്ടാകാറുള്ളൂ അതുകൊണ്ട് ശ്രുതികൾ മദ്ധ്യമാധികാരികളെയും കനിഷ്ഠാധികാരികളെയുമുദ്ദേശിച്ചു ഉപാസനാമാഗ്നികൂടി ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഉപാസനം എന്ന പദത്തിനു ധ്യാനം എന്നാണ് സാമാന്യാരംഭം. ശാസ്ത്രവിധിയനുസരിച്ചു ഇഷ്ടവസ്തുവിലുള്ള ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധയോടുകൂടി നിരന്തരം ധ്യാനിക്കുന്നത് ഉപാസനമാകുന്നു. ഉപാസനയ്ക്കുവേണ്ടി മഹഷീശ്വരന്മാർ അനേകം വേദസൂക്തങ്ങൾ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവയിൽവെച്ചെല്ലാം പ്രഥമസ്ഥാനം പ്രണവത്തിനാണ് നല്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. പ്രണവത്തെ നിരന്തരം ധ്യാനിക്കുന്നതാണ് പ്രണവോപാസന.

പ്രണവത്തിന്റെ സ്വരൂപം 'ഓം' എന്നാകുന്നു. രക്ഷിക്കുക എന്നർത്ഥമുള്ള 'അവ' ധാതുവിൽനിന്നുണ്ടായ ഒരു രൂപമാണ് ഇതു്. സംസാരഭുവത്തിൽനിന്നും സാധകനെ, ജാപകനെ, രക്ഷിക്കുന്നത് എന്ന അർത്ഥം ഓംകാരശബ്ദത്തിനു പറയാം. താരകമെന്നും പ്രണവമെന്നും രണ്ടു പര്യായശബ്ദങ്ങൾകൂടി ഓങ്കാരത്തിനുണ്ട്. സംസാരസാഗരത്തെ തരണം ചെയ്യിക്കുന്നത് - കടത്തിവിടുന്നത് - എന്നു താരകശബ്ദത്തിനും, ഈശ്വരനെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ശൃതിക്കുന്നത് - എന്നു പ്രണവശബ്ദത്തിനും അർത്ഥം പറയാം. ഓങ്കാരം സൃഷ്ടിക്കുമ്പുതന്നെ ബ്രഹ്മാവിന്റെ കണ്ഠത്തിൽനിന്നു പുറപ്പെട്ട ഒരു ദിവ്യശബ്ദമാണെന്നും അതിനാൽ അതു മംഗളവാചകമായിത്തീർന്നു എന്നും സ്മൃതികളിൽ കാണുന്നു. ഓങ്കാരം ശബ്ദബ്രഹ്മമാണെന്നും നിത്യ

മായ അതു പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മൂലകാരണമാണെന്നും കൂടി സൃതിപുരാണേതിഹാസങ്ങളിൽ വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട്.

“സൃഷ്ടിക്കു മുമ്പ് ഒരു ഒരു വേദമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. അതാണ് സർവ്വാങ്ഗമായ പ്രണവം.” എന്നു വേദത്തിലും ശ്രവിക്കപ്പെടുന്നു. പ്രണവം നിത്യമാണ്, അതിന്റെ യഥാർത്ഥസ്വരൂപം പരയാകുന്നു. ആ പര പശ്യന്തി, മദ്ധ്യമ, വൈഖരി എന്നിങ്ങനെ വിവർത്തിച്ച് ശബ്ദപ്രപഞ്ചമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നതായി ശബ്ദശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും പ്രസ്താവിക്കുന്നു.

പ്രണവം ബ്രഹ്മത്തിന്റെ വാചകവും ബ്രഹ്മം അതിന്റെ വാച്യവുമാണ്. വാച്യവാചകങ്ങൾക്കു തമ്മിൽ ഭേദമില്ലാത്തതിനാൽ വാച്യമായ ബ്രഹ്മത്തെ വാചകമായ ഓങ്കാരമായി ഉപാസിക്കുവാൻ വേദം വിധിക്കുന്നു. ‘ഓമിത്യേകാക്ഷരം ബ്രഹ്മ’ എന്നു ഗീതയിലും ‘ഓമിത്യേതദക്ഷരമിദം സർവ്വം’ എന്നു മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്തിലും ബ്രഹ്മത്തെ ഓങ്കാരരൂപത്തിൽ വർണ്ണിച്ചുകാണുന്നു. ‘വേദത്തിൽ വിധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ക്രിയകളെല്ലാം നശ്വരങ്ങളായ ഫലങ്ങളെയാണ് കൊടുക്കുന്നത്, അതുകൊണ്ടു കർമ്മകാണ്ഡരൂപമായ വേദഭാഗവും നശ്വരമാകുന്നു. എന്നാൽ പ്രണവമാകട്ടെ നിത്യമായ ബ്രഹ്മസ്വരൂപത്തെ ബോധിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു അതനശ്വരമാണെന്നു ബ്രഹ്മാവും പറഞ്ഞതായി മനവും സ്മരിക്കുന്നു. ആദ്യം ‘പ്രണവരൂപമായ ഒരു വേദമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. പിന്നീട് പുരൂരവസ്സു ആ വേദത്തെ ഋക്, യജുസ്സ്, സാമം എന്നു മൂന്നായി വിഭജിച്ചു.’ എന്നു ഭാഗവതം ഒൻപതാം സ്കന്ധത്തിൽ പ്രസ്താവമുണ്ട്. ഇത്രയും പ്രതിപാദിച്ചതിൽനിന്നു ഓങ്കാരം സർവ്വവേദമായും ബ്രഹ്മസ്വരൂപപ്രകാശകവും നിത്യവുമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കാമല്ലോ.

‘ഓങ്കാരത്തിൽ അകാരം, ഉകാരം, മകാരം എന്ന് മൂന്നക്ഷരങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ അകാരം ഋഗ്വേദവും, ഉകാരം യജുർവേദവും, മകാരം സാമവേദവുമാകുന്നു,’ എന്നാണ് പത്മപുരാണം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത്. വേദം വൃക്ഷവും അതിന്റെ മൂലം പ്രണവവും ആകുന്നു. വേദം വിധിച്ചിട്ടുള്ള സർവ്വകർമ്മങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ച് പ്രണവസ്വരൂപംമാത്രം അനുസന്ധാനം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പരമഹംസസന്യാസിയിലെ ‘വൃക്ഷമൂലി’ എന്ന പേരിൽ സ്മൃതികൾ പുകഴ്ത്തിക്കാണുന്നു. വേദമാകുന്ന വൃക്ഷത്തിന്റെ മൂലത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നവൻ എന്നാണ് അതിനർത്ഥം.

ഇരുപുറവും വരു,മാറ,വസ്ഥയെപ്പു-
ത്തൊരു കൊടി വന്നു പടന്നയന്നുമേവും
തരുവിനടിയ്ക്കു തപസ്സുചെയ്തു വാഴും
നരനു വമാ നരകം നിനച്ചിടേണം.

എന്ന് ശ്രീ നാരായണഗുരുസ്വാമികൾ ആത്മോപദേശശതകത്തിൽ പ്രണവാഭ്യാസത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെ അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നു. ജ്യോതിഷം, കല്പം, നിന്ദകത്വം, ശിക്ഷ, വ്യാകരണം, ഛന്ദസ്സ് ഈ നിലയിലുള്ള ആറംഗങ്ങൾ മുളച്ചു വളർന്നു പന്തലിച്ചനിൽക്കുന്ന വേദമാകുന്ന വൃക്ഷത്തിന്റെ അടിഭാഗം(മൂലമാകുന്ന) പ്രണവത്തെ ആശ്രയിച്ചു തപസ്സു ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനുഷ്യനു മേലിൽ ദുഃഖമുണ്ടാവുകയില്ലെന്ന് ആത്മോപദേശശതകത്തിലൂടെ ആ പരമാചാര്യൻ പ്രഖ്യാപിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഈ പ്രസ്താവം മോക്ഷസാധനസാമഗ്രികളിൽ പ്രണവാഭ്യാസത്തിനുള്ള മേന്മയാണല്ലോ എടുത്തു കാണിക്കുന്നത്. സാധകസന്യാസി മൂന്നു സന്ധ്യകളിലും പ്രണവം ജപിക്കുകയും അതിന്റെ അർത്ഥത്തെ ചിന്തിക്കുകയും വേണം. “പ്രണവം ഈശ്വരന്റെ വാചകമാകുന്നു. അതു ജപിക്കുകയും അതിന്റെ അർത്ഥം ഭാവന ചെയ്യുകയും ചെയ്താൽ സമാധി

സിദ്ധിക്കും." എന്നു പാതഞ്ജലയോഗശ്ലോകം ഉപദേശിക്കുന്നു. പ്രണവത്തെ വൈദികം, യൗഗികം, താന്ത്രികം തുടങ്ങി പല സമ്പ്രദായത്തിലും സാധകന്മാർ ഉപാസിച്ചു വരുന്നു. പരിശുദ്ധമായ ഈ മന്ത്രത്തിന്റെ ഋഷി ബ്രഹ്മാവും ഛന്ദസ്സു ഗായത്രിയും, ദേവത പരമാത്മാവുമാണ്. സന്നദ്ധ സിമാർ വൈദികരീതിയിലോ, യൗഗികരീതിയിലോ ആണ് പ്രണവം ഉപാസിക്കുക. പ്രണവാഭ്യാസത്തിന്റെ ഫലം മനസ്സിനെ ബ്രഹ്മാകാരമാക്കിത്തീർക്കുകയാകുന്നു. മനുഷ്യമനസ്സ് എപ്പോഴും പ്രപഞ്ചവിഷയത്തെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ചീന്ത അടങ്ങുന്ന സമയം ഉറക്കം ആയിരിക്കും അനുഭവപ്പെടുക. ഇങ്ങനെയുള്ള മനസ്സിൽ ഈശ്വരചിന്ത അങ്കുരിക്കുക അത്ര എളുപ്പമല്ല. അതുകൊണ്ട് പ്രപഞ്ചവിഷയങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നെടുത്ത് അതിനെ ഈശ്വരസ്വരൂപമായി സങ്കല്പിച്ച് ഉറപ്പിക്കുമ്പോൾ പ്രപഞ്ചചിന്ത ക്രമേണ കുറയുകയും, അതോടുകൂടി ഈശ്വരചിന്ത വർദ്ധിച്ച് മനസ്സ് ഈശ്വരമാകാരമായി പരിണമിക്കുകയും ചെയ്യും. പ്രണവത്തെ ഈശ്വരസ്വരൂപമായി ചിന്തിച്ച് മനസ്സിനെ ഈശ്വരനിലേയ്ക്കു തിരിക്കുന്ന പരിശീലനമാണ് പ്രണവാഭ്യാസം. ഈശ്വരൻ പൂർണ്ണനും നിരാകാരനും ആണെങ്കിലും അപൂർണ്ണവും അനേകാകൃതിയുമായ പ്രപഞ്ചത്തിലൂടെയാണ് പ്രകാശിക്കുന്നത്. പക്ഷേ പ്രപഞ്ചവടിവിൽ സ്റ്റുരിക്കുന്ന ഈശ്വരനെ വിസ്മരിച്ച് പ്രപഞ്ചത്തെ മാത്രം കാണുന്ന സ്വഭാവമാണ് ജീവനുള്ളത്. വേദാന്തദൃഷ്ടിയിൽ ഈ പ്രപഞ്ചം ഈശ്വരന്റെ ഉപാധിയാണ്. സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, കാരണം എന്നു മൂന്നു ഘടകങ്ങൾ ഈ ഉപാധിയിലുണ്ട്. നാനാതരത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന അനേകകോടി ബ്രഹ്മാണ്ഡങ്ങൾ ഉൾപ്പെട്ട പ്രപഞ്ചം ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു വിഷയമായതിനാൽ അതിനു സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചമെന്നു പേരുണ്ടായി. പ്രപഞ്ചം പഞ്ചഭൂതങ്ങൾ ചേർന്നുണ്ടായതായി ഭാരതീയരുത്ഥാപിനുകന്മാർ

സിദ്ധാന്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. അഞ്ചു ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കൊണ്ടാണല്ലോ നാം പ്രപഞ്ചത്തെ അറിയുന്നത്. ആ അറിവു വെച്ചുകൊണ്ടു പ്രപഞ്ചത്തിനു് അഞ്ചു ഘടകങ്ങളുണ്ടെന്നു നാം തീരുമാനിച്ചു. അവയിൽ ശ്രോത്രേന്ദ്രിയം ശബ്ദത്തേയും, തപഗ്നിന്ദ്രിയം സ്പർശത്തേയും, നേത്രേന്ദ്രിയം രൂപത്തേയും, രസനേന്ദ്രിയം രസത്തേയും, ഘ്രാണേന്ദ്രിയം ഗന്ധത്തേയുമാണു് ഗ്രഹിക്കുന്നതു്. ഈ ശബ്ദാദി ഗുണങ്ങൾ തന്നെയാണു് പ്രപഞ്ചരൂപത്തിൽ നമുക്കനുഭവപ്പെടുന്നതെന്നു് സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ശബ്ദാദിവിഷയങ്ങൾ ഗുണങ്ങളാണെന്നും അവ സ്ഥൂലലഘുവുമായി ചില പദാർത്ഥങ്ങൾകൂടി ഉണ്ടെന്നും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതു് പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മൂലപദാർത്ഥങ്ങളായി പഞ്ചഭൂതങ്ങളെ നാം സ്വീകരിച്ചു. അവയാണു് ആകാശം, വായു, അഗ്നി, ജലം, ഭൂമി എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന അഞ്ചു പദാർത്ഥങ്ങൾ. പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ തനിസ്വരൂപം അതിസൂക്ഷ്മമായതിനാൽ സ്ഥൂലദൃഷ്ടിക്ക് വിഷയമാകുകയില്ല. ആ സൂക്ഷ്മപദാർത്ഥങ്ങൾ മാത്രാവ്യത്യാസമനുസരിച്ചു് ഇടകലർന്നു് മിശ്രവസ്തുക്കളായിത്തീരുമ്പോഴാണു് ഇന്ദ്രിയഗോചരങ്ങളായിത്തീരുന്നതു്. പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ മാത്രാഭേദമനുസരിച്ചുള്ള ടെക്കലർപ്പിനു് ‘‘പഞ്ചീകരണം’’ എന്നു വേദാന്തശാസ്ത്രത്തിൽ നാമകരണം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. നമുക്കനുഭവപ്പെടുന്ന സ്ഥൂലമായ ഈ ഭൂലോകം ഭൂമിതത്വത്തിന്റെ തന്മാത്രകൾ പകുതിയും ബാക്കി നാലു ഭൂതങ്ങളുടെ എട്ടിൽ ഒരു ഭാഗം വീതമുള്ള തന്മാത്രകൾ പകുതിയും കൂടിക്കലർന്നുണ്ടായതാണു്. ഇതുപോലെ ഈ സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചത്തിലെ ജലത്തിൽ ജലത്തിന്റെ തന്മാത്രകൾ പകുതിയും ബാക്കി ഭൂതങ്ങളുടെ തന്മാത്രകൾ എല്ലാംകൂടി പകുതിയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. ഇതേ വിധത്തിൽ അഗ്നി, വായു, ആകാശം തുടങ്ങിയ സ്ഥൂലഭൂതങ്ങളുടെ സ്വരൂപവും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതു്. ഇങ്ങനെ സ്ഥൂലഭൂതങ്ങൾ

ചേർന്നുണ്ടായ ഈ സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചം ഈശ്വരന്റെ സ്ഥൂലശരീരമാകുന്നു. സ്ഥൂലോപാധിയിൽ കൂടി പ്രകാശിക്കുന്ന ഈശ്വരനാണ് ഫിരൂസ്ത്രം എന്നും, വിശ്വരൂപനെന്നും, വൈശ്വാനരനെന്നും പല പേരുകളിൽ വർണ്ണിക്കപ്പെടുന്നത്. വിശേഷരൂപത്തിൽ - നാനാരൂപത്തിൽ - വിരാജിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പ്രപഞ്ചോപാധികനായ ഈശ്വരൻ വിരാട്ടൻ പേരു സിദ്ധിച്ചതാണ്.

ഇതുപോലെ പഞ്ചീകരിക്കാത്ത - മറ്റു ഭൂതങ്ങളോടുകലരാത്ത - പഞ്ചഭൂതതന്മാത്രകളുടെ സമാഹാരം സൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചമാകുന്നു. സമഷ്ടിരൂപമായ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, സമഷ്ടിപ്രാണൻ, സമഷ്ടിമനസ്സ്, സമഷ്ടിബുദ്ധി തുടങ്ങിയവ ചേർന്ന സൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചം ഈശ്വരന്റെ സൂക്ഷ്മശരീരമാണ്. ഈ സൂക്ഷ്മശരീരത്തെ ഞാനെന്നഭിമാനിക്കുന്ന - സൂക്ഷ്മശരീരത്തിൽ വ്യാപിച്ചു നിൽക്കുന്ന - ഈശ്വരൻ ഹിരണ്യഗർഭൻ എന്ന പേരിൽ പ്രസിദ്ധനാണ്. ജ്ഞാനശക്തിയുള്ളവൻ എന്നും ഹിരണ്യഗർഭപദത്തിന് അർത്ഥപരമായും. ജ്ഞാനമെന്ന ഹിരണ്യശബ്ദത്തിനർത്ഥം ശ്രുതികളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഹിരണ്യഗർഭൻ സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചത്തെ മുഴുവൻ ആമിപ്പുന്നതുകൊണ്ട് ആ പേരു അന്യർമാണ്. ഹിരണ്യഗർഭൻ സൂത്രാത്മാവ്, പ്രാണൻ എന്ന രണ്ടു പേരുകളിൽ കൂടി ഉണ്ട്. മലയിൽ ചരടെന്നതുപോലെ പ്രപഞ്ചത്തിൽ അനുസ്യൂതമായി നിലകൊള്ളുന്നതുകൊണ്ട് സൂത്രാത്മാവെന്നും ക്രിയാശക്തിക്കിരിപ്പിടമായതുകൊണ്ട് പ്രാണനെന്നും കൂടി പേരു വന്നുചേർന്നു. സൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചത്തിനും ഒരു കാരണം ഉണ്ട്. അതാണ്, പ്രകൃതി, പ്രധാനം, മായ, ഈശ്വരശക്തി മുതലായ നാനാപേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഈശ്വരന്റെ കാരണശരീരം. ഇത് എല്ലാറ്റിനും കാരണമായതിനാൽ പ്രകൃതി എന്നും എല്ലാറ്റിനേയും ധരിക്കുന്നതിനാൽ പ്രധാനം എന്നും ഈശ്വരനിൽ

പ്രപഞ്ചരൂപം തോന്നിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ മായ എന്നും ഈശ്വരന്റെ സൃഷ്ടി, സ്ഥിതി, സംഹാരാദിലീലകൾക്ക് ഉപാദാനകാരണമായിരിക്കുന്നതിനാൽ ഈശ്വരശക്തി എന്നും പറയപ്പെടുന്നു. കാരണശരീരം ത്രിഗുണാത്മകമാണ്. കിനാവും ഉണവും സൃഷ്ടിയിൽ അടങ്ങുന്നതുപോലെ, സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചവും സൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചവും ഈ കാരണശരീരത്തിൽ അടങ്ങുന്നു. ഇന്ദ്രജാലക്കാരനിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മോഹനശക്തിപോലെയും വിശ്വാമിത്രൻ മുതലായ യോഗികളിൽ അടങ്ങിയിരുന്ന യോഗശക്തിപോലെയും നിർഗുണനും നിരാകാരനും സത്യസ്വരൂപനുമായ ഈശ്വരനിൽ പ്രപഞ്ചത്തെയുല്പാദിപ്പിക്കുവാൻ കഴിവുള്ള ഒരു ശക്തിയുണ്ട് എന്നു കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതാണ് ഈശ്വരന്റെ കാരണശരീരം. കാരണശരീരമാകുന്ന ഉപാധിയിൽകൂടി പ്രകാശിക്കുന്ന ഈശ്വരൻ അമൃതൻ, സർവ്വാനന്തര്യം, ദേവൻ, അവ്യാക്തൻ, വിശ്വകാരണം മുതലായ പല പേരുകൾ ഉണ്ട്. നാശമില്ലാത്തതിനാൽ അമൃതനെന്നും, സർവ്വപ്രാണികളുടേയും ഹൃദയത്തിൽ ഇരുന്നു കൊണ്ട് അവയുടെ ഏല്പാ പ്രവൃത്തികൾക്കും പ്രേരണ നല്കുന്നതിനാൽ സർവ്വാനന്തര്യമെന്നും, എപ്പോഴും പ്രകാശിക്കുന്നതിനാൽ ദേവനെന്നും, രൂപമില്ലാത്തതിനാൽ അവ്യാക്തനെന്നും, സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചങ്ങൾക്കെല്ലാം കാരണമായതിനാൽ വിശ്വകാരണമെന്നും മറ്റും പല പേരുകൾ ഒരേ ഈശ്വരൻ വന്നുചേർന്നിരിക്കുന്നു. വിരാടിനു മുത്തമെന്നും ഹിരണ്യഗർഭൻ അമുത്തമെന്നും, കാരണശരീരാഭിമാനിയായ ഈശ്വരൻ അവ്യാക്തൻ എന്നുംകൂടി നാമധേയമുള്ളതായി കാണുന്നുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മകാരണോപാധികളോടു ചേരാത്ത പൂർണ്ണവും നിർഗുണവും ഭേദരഹിതവുമായ ഈശ്വരചൈതന്യമാണ് വേദാന്തശാസ്ത്രപ്രസിദ്ധമായ നിർഗുണബ്രഹ്മം. അതിന് ഈശ്വരസാക്ഷിയെന്നും പേരുണ്ട്. എല്ലാവർക്കും അധിഷ്ഠാനമായി, എല്ലാ

ററിയേയും പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആ ബ്രഹ്മത്തിന് ഉപാധിവശാൽ സ്ഥൂലാദി നാലു ഭാവങ്ങൾ വന്നു ചേർന്നതായി വ്യവഹരിക്കപ്പെടുന്നു. സ്ഥൂലഭാവം വിരാട്ടം, സൂക്ഷ്മഭാവം ഹിരണ്യഗർഭം, കാരണഭാവം ഈശ്വരൻ, സാക്ഷിഭാവം നിർഗുണബ്രഹ്മവും ആണ്. അതുപോലെ ഈശ്വരവാചകമായ പ്രണവത്തിനും നാലു ഭാവമുണ്ട്. അകാരം, ഉകാരം, മകാരം, അമാത്രം (അല്പമാത്ര) ഇതാണ് ആ നാലു ഭാവങ്ങൾ. അകാരം വിരാട്ടിനേയും, ഉകാരം ഹിരണ്യഗർഭനേയും, മകാരം ഈശ്വരനേയും, അമാത്രം നിർഗുണബ്രഹ്മത്തേയും കുറിക്കുന്നു എന്നാണ് സങ്കല്പം. അതുപോലെ ഈശ്വരന്റെ വ്യഷ്ടിഭാവമായ ജീവനും നാലു വസ്ഥകളുണ്ടല്ലോ. ജാഗ്രദവസ്ഥാരൂപമായ സ്ഥൂലശരീരത്തെ ഞാനെന്നഭിമാനിക്കുന്ന ജീവൻ വിശ്വരൂപം, സ്വപ്നാവസ്ഥാരൂപമായ സൂക്ഷ്മശരീരത്തെ ഞാനെന്നഭിമാനിക്കുന്ന ജീവൻ തൈജസരൂപം, സുഷുപ്താവസ്ഥാരൂപമായ കാരണശരീരത്തെ ഞാനെന്നഭിമാനിക്കുന്ന ജീവൻ പ്രാജ്ഞരൂപം ഈ മൂന്നു ശരീരത്തേയും വിട്ടു തുല്യാവസ്ഥാരൂപമായി പ്രകാശിക്കുന്ന ജീവൻ അവസ്ഥാരൂപസാക്ഷിയായ കൂടസ്ഥചൈതന്യവും ആണല്ലോ. സ്ഥൂലശരീരത്തിൽ അഭിമാനരൂപത്തിൽ പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് വിശ്വനെന്നും, തേജോമയവും സൂക്ഷ്മശരീരാത്മകവുമായ അന്തഃകരണത്തോടു ചേർന്നിരിക്കുന്നതിനാൽ തൈജസനെന്നും, സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മശരീരങ്ങൾക്ക് ഉപാദാനകാരണമായ അജ്ഞാനത്തേയും അതിൽനിന്നുണ്ടായ വികാരങ്ങളേയും അവഭാസിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടും അസ്പഷ്ടമായ കാരണോപാധിയിൽക്കൂടി പ്രകാശിക്കുന്നതുകൊണ്ടും പ്രജ്ഞാരൂപമായ ചൈതന്യത്തിനു പ്രാധാന്യം ഉള്ളതുകൊണ്ടും പ്രാജ്ഞനെന്നും, നിരൂപാധികവും നിർവ്വികാരവുമായി പ്രകാശിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കൂടസ്ഥനെന്നും ഉള്ള പേരും ജീവചൈതന്യത്തിനും വന്നു

ചേർന്നതാണ്. ജീവന്റെ ശരീരോപാധികൾ മൂന്നും വ്യഷ്ടി രൂപത്തിലും ഈശ്വരന്റെ ശരീരോപാധികൾ മൂന്നും സമഷ്ടിരൂപത്തിലും വിളങ്ങുന്നു. പ്ലാവു, മാവു മുതലായവ വ്യഷ്ടിയും, വൃക്ഷം സമഷ്ടിക്കും ഉദാഹരണമാണ്. വ്യഷ്ടിക്കു സമഷ്ടിയിൽനിന്നു മാറി സ്വതന്ത്രമായ ഒരു സത്തയില്ല. അതുകൊണ്ട് സമഷ്ടിരൂപത്തിൽത്തന്നെ വ്യഷ്ടിസ്വരൂപത്തെ മനസ്സിലാക്കണം. ഈ ദൃഷ്ടിയിൽ സർവ്വജീവജാലങ്ങളും സമഷ്ടിരൂപത്തിൽ പ്രകാശിക്കുന്ന ഈശ്വരനാണെന്നു സാധകന്മാർ ഗ്രഹിക്കണം. ഇപ്രകാരം മനസ്സിലാക്കി വ്യഷ്ടിസ്ഥ ലശരീരോപാധികനായ വിശ്വനെ സമഷ്ടിസ്ഥ ലശരീരോപാധികനായ വിരാട്ടിലും വ്യഷ്ടിസൂക്ഷ്മശരീരോപാധികനായ തൈജസനെ സമഷ്ടിസൂക്ഷ്മശരീരോപാധികനായ ഹിരണ്യഗർഭനിലും വ്യഷ്ടികാരണശരീരോപാധികനായ പ്രാജ്ഞനെ സമഷ്ടി കാരണശരീരോപാധികനായ അവ്യാകൃതനെന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ഈശ്വരനിലും, വ്യഷ്ടിശരീരോപാധികൾക്കു മൂന്നിനും അധിഷ്ഠാനവും സാക്ഷിയും ആയി പ്രകാശിക്കുന്ന കൂടസ്ഥചൈതന്യത്തെ സമഷ്ടിശരീരോപാധികൾക്കു മൂന്നിനും അധിഷ്ഠാനവും സാക്ഷിയുമായി വിളങ്ങുന്ന നിരുപാധികബ്രഹ്മചൈതന്യത്തിലും ഭാവസ്വരൂപത്തിൽ ലയിപ്പിച്ചു തുറന്നു നിരുപാധികവും നിർഗുണവുമായ ആ ബ്രഹ്മതന്നെയാണെന്നു ദൃഢമായി ഉറപ്പുവരുത്തി ധ്യാനിച്ചു സമാധി പരിശീലിക്കുന്നതിനുള്ള വഴിയാണ് പ്രണവചിന്തയിലുള്ളതു്.

ഓങ്കാരം ബ്രഹ്മതന്നെയാണെന്ന് ഒന്നാമതായി വിശ്വസിക്കണം. ബ്രഹ്മം വിശ്വവിരാഡ് രൂപത്തിൽ സ്ഥൂലമായും, തൈജസഹിരണ്യഗർഭരൂപത്തിൽ സൂക്ഷ്മമായും, പ്രാജ്ഞാവ്യാകൃതരൂപത്തിൽ കാരണമായും, കൂടസ്ഥചൈതന്യബ്രഹ്മരൂപത്തിൽ ഉപാധിരഹിതമായും വിള

ങ്ങുന്നതുപോലെ, ഓംകാരവും അകാരരൂപത്തിലും ഉകാര രൂപത്തിലും മകാരരൂപത്തിലും അമാത്രാരൂപത്തിലും പ്രകാശിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ അകാരം വിശ്വനം വിരാട്ടം, ഉകാരം തൈജസനം ഹിരണ്യഗർഭനും, മകാരം പ്രാജ്ഞനും ഈശ്വരനും, അമാത്ര കൂടസ്ഥചൈതന്യവും ബ്രഹ്മവും ആണെന്നു സങ്കല്പിച്ചു അകാരം ഉകാരത്തിലും, ഉകാരം മകാരത്തിലും, മകാരം അമാത്രയിലും ലയിക്കുന്ന തായി ഭാവന ചെയ്തു അമാത്രാരൂപമായ ബ്രഹ്മം കൂടസ്ഥ ചൈതന്യരൂപമായ താൻതന്നെയാണെന്നു ചിന്തിച്ചു അമാത്രയിൽ അന്തഃകരണത്തെ ലയിപ്പിക്കുമ്പോൾ സാധ കനായ മുമുക്ഷുവിനു ലയസമാധി സിദ്ധിക്കുന്നതാണ്.

പ്രണവം ഹിശ്വരം വിദ്യാത്
സർവ്വസ്യ ഏദി സംസ്ഥിതം
സർവ്വവ്യാപിനമോകാരം
മത്വാ ധീരോ ന ശോചതി.

എന്നാണു പ്രണവത്തെ ഈശ്വരരൂപത്തിൽ അറിഞ്ഞാ ലുള്ള ഫലത്തെപ്പറ്റി ശ്രീ ഗൗഡപാദാചാര്യർ പറയുന്നതു്. 'സർവ്വജീവജാലങ്ങളുടേയും സൂരണകൾക്കാപ്പുറമായ ഏദയത്തിൽ കടികൊള്ളുന്ന ഈശ്വരൻ ഓംകാരമാണെന്ന റിയണം. ആകാശംപോലെ സർവ്വവ്യാപിയായിരിക്കുന്ന ഓംകാരസ്വരൂപമായി ഈശ്വരനെ ചിന്തിച്ചറിയുന്ന ബുദ്ധിമാൻ സംസാരദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്നതല്ല.' ഈ വിവ രണംവഴി പ്രണവധ്യാനം മോക്ഷത്തെ ഉളവാക്കുമെന്നു ശ്രീഗൗഡപാദാചാര്യർ ഉപദേശിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതു്. ഇക്കാണുന്നതെല്ലാം ഓംകാരമാണെന്നും അതു് ഭൂതഭാവി വർത്തമാനകാലങ്ങളിലും നിലകൊള്ളുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആ കാലങ്ങളേയും അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നതാണെന്നും ഉപക്രമിച്ചിട്ടു്, ഇതെല്ലാം ആത്മസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മ മാണെന്നും ആ ബ്രഹ്മത്തിനു സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, കാരണം,

തൃം (നാലാമത്തേത്) എന്ന നാലു പാദങ്ങളെന്നും മാന്ധ്യക്രോപനിഷത്തു ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. അന്നന്തരം ജാഗ്രദവസ്ഥ, സ്വപ്നാവസ്ഥ, സുഷുപ്താവസ്ഥ ഇവ മൂന്നു പരിശോധിച്ചുനോക്കി ഈ അവസ്ഥകൾക്കെല്ലാം അധിഷ്ഠാനമായും സാക്ഷിയായും പ്രകാശിക്കുന്ന തൃത്വരൂപമായ ബ്രഹ്മസ്വരൂപത്തെ 'അചിന്ത്യം, അവ്യപഭേദം, ഏകാത്മപ്രത്യയസാരം, പ്രപഞ്ചോപശമം, ശാന്തം, ശിവം, അഭൈതം, ചതുർത്ഥം മന്യന്തേ സ ആത്മാ വിജ്ഞയഃ,' എന്ന മന്ത്രങ്ങളിലൂടെ മാന്ധ്യക്രോപനിഷത്തു നമുക്ക് ഉപദേശിച്ചുതരികയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതിനുശേഷം ആ ഉപനിഷത്തുതന്നെ ബ്രഹ്മം ഓങ്കാരമാണെന്നും ആ ഓങ്കാരത്തിന്റെ അകാരം, ഉകാരം, മകാരം എന്ന മൂന്നു മാത്രകളും ബ്രഹ്മത്തിന്റെ ജാഗ്രത്തും, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി ഈ മൂന്നവസ്ഥാരൂപത്തിലുള്ള പാദങ്ങളാണെന്നും നിദ്ദേശിച്ചിട്ട്, ഓങ്കാരത്തിന്റെ അമാത്ര വാക്കിനും മനസ്സിനും വിഷയമല്ലാത്ത ബ്രഹ്മത്തിന്റെ നാലാമത്തെ പാദമായ ശിവസ്വരൂപമാണെന്നും പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ട്, ഇങ്ങനെയുള്ള ഓങ്കാരം ബ്രഹ്മമാണ് എന്നുതന്നെ അറിയുന്നവൻ യഥാർത്ഥ ബ്രഹ്മജ്ഞാനിയായിത്തീരുമെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞുകൊണ്ട് ആ ഉപദേശം ഉപസംഹരിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അഭിധാനത്തിനു പ്രാധാന്യം കല്പിച്ചുകൊണ്ട് ബ്രഹ്മത്തെ പ്രണവമായും അഭിധേയത്തിനു പ്രാധാന്യം കല്പിച്ചുകൊണ്ട് പ്രണവത്തെ ബ്രഹ്മമായും പ്രസ്തുത ഉപനിഷത്തു വ്യാഖ്യാനിച്ചിരിക്കുകയാണ്. സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മകാരണരൂപത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ദൃശ്യപ്രപഞ്ചമെല്ലാം ദൃശ്യരൂപമായ ബ്രഹ്മമാണെന്നും ആ ബ്രഹ്മം പ്രണവസ്വരൂപമാണെന്നും ഉപദേശിക്കുന്ന ഉപനിഷത്തു പ്രണവോപാസനകൊണ്ടുതന്നെ സാധകൻ മോക്ഷം സിദ്ധിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്. പ്രപഞ്ചം ഉണർപ്പ്, കിനാവ്, ഉറക്കം ഈ മൂന്നു രൂപത്തിൽ മാത്രമേ നമുക്കുവെളിപ്പെടുന്നുള്ളൂ.

ഇതിന്റെ സ്ഥൂലരൂപം ജാഗ്രത്തും, സൂക്ഷ്മരൂപം സ്വപ്നവും, കാരണരൂപം സൂഷുപ്തിയും ആകുന്നു. ഈ മൂന്നവസ്ഥകളും നമുക്കനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവസ്ഥയിൽ ആ അവസ്ഥമാത്രമേ അനുഭവപ്പെടുന്നുള്ളൂ; മറ്റവസ്ഥകളെക്കുറിച്ച് അറിയുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. എന്നാൽ 'ഞാൻ ഉണർന്നു, ഞാൻ കിനാവു കണ്ടു, ഞാൻ ഉറങ്ങി,' എന്നുള്ള അനുഭവം എല്ലാവർക്കും ഉണ്ട്. ഈ അനുഭവത്തെ പരിശോധിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ മൂന്നവസ്ഥകളും അറിയപ്പെടുന്നതായും അവയെ അറിയുന്ന വസ്തു (ദൃഷ്ടം) അവയിൽനിന്നു ഭിന്നമായി ഇരിക്കുന്നതായും തെളിയുന്നു. ആ അറിയുന്ന വസ്തു ഒരു കാലത്തും നശിക്കാത്തതും എപ്പോഴും അറിവിൻ വടിവിലിരിക്കുന്നതും ആണ്. ഉണർച്ച, കിനാവും, ഉറക്കവും ഉണ്ടായി നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും ആ അവസ്ഥകളുടെ ഉണ്മയേയും ഇല്ലായ്മയേയും ആ വസ്തു അറിയുന്നുമുണ്ട്. ആ നിത്യമായ വസ്തു 'ഞാൻ, ഞാൻ' എന്നിങ്ങനെ ഉള്ള അനുഭവത്തിനു അവലംബമായി നിരന്തരം നിലകൊള്ളുന്ന അവസ്ഥാത്രയസാക്ഷിയാണ്. തുര്യം എന്ന പേരിൽ മാന്ധ്യകേടാപനിഷത്തു ചൂണിക്കാണിക്കുന്ന ബ്രഹ്മത്തിന്റെ നാലാം പാദം ഞാനെന്ന അനുഭവത്തിനു ലക്ഷ്യമായി നില്ക്കുന്ന ഈ സാക്ഷിചൈതന്യമാണ് എന്നു സംശയം കൂടാതെതന്നെ അനുഭവത്തെ മന്ദിനിത്തി നിശ്ചയിക്കുവാൻ വിചാരശീലന്മാർക്കെല്ലാം കഴിയും. പ്രണവത്തിന്റെ അമരത്ര ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നതും ഈ സാക്ഷി സ്വരൂപത്തെത്തന്നെയാണ്. വാസ്തവത്തിൽ ഏകവും നിരവയവവും ആയ ബ്രഹ്മത്തിനു നാലു പാദം എന്നല്ല ഒരു പാദംപോലും ഇല്ല. എന്നാൽ സാധകന്മാരുടെ അനുഭവത്തെ പരിശോധിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി നാലു പാദങ്ങൾ കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണെന്നു പ്രത്യേകം ഓർക്കണം. സ്ഥൂലമായ ജാഗ്രദനുഭവത്തിൽനിന്നു സൂക്ഷ്മമായ സ്വപ്നത്തിലേയ്ക്കും അവിടെനിന്നു അവ്യക്തവും കാരണരൂപവും

മായ സുഷുപ്തിയിലേയ്ക്കും സാധകന്റെ ബുദ്ധിയെ തിരിച്ചുവിട്ട് ആ അവസ്ഥകളുടെ സാക്ഷിസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിലെത്തിയ്ക്കുവാനാണ് ബ്രഹ്മത്തിനു നാലു പാദങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ഉപനിഷത്തുകൾ നിദ്ദേശിക്കുന്നത്. ആധുനികമനുശാസ്രജ്ഞന്മാർ സബോധാവസ്ഥയായ ജാഗ്രത്തും, ഉപബോധാവസ്ഥയായ സ്വപ്നവും, അബോധാവസ്ഥയായ സുഷുപ്തിയും മാത്രമേ പരിശോധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ പ്രാചീനഭാരതീയർ ബോധാതീതമായ തുല്യാവസ്ഥയിലെത്തി അതു നിത്യവും, പൂർണ്ണവും, സത്യവും ആണെന്നും മറ്റു മൂന്നവസ്ഥകളും അതിൽ കല്പിതങ്ങളാണെന്നും ഉള്ള പരമാർത്ഥം സ്വാന്തര്യത്തെ മുൻനിർത്തി പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ട് വാചസഫസ്രങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ജിജ്ഞാസു സ്നാനാദികൾകൊണ്ടു ശരീരശുദ്ധി വരുത്തി ആചാര്യനെ നമസ്കരിച്ച് ഈശ്വരസ്മരണയോടുകൂടി മൂന്നു സന്ധ്യകളിലും ഏകാന്തമായ സ്ഥലത്തു് ആസനം ബന്ധിച്ച് വടക്കോട്ടഭിമുഖമായി ഇരുന്ന് ഏകാഗ്രതയോടുകൂടി പ്രണവമന്ത്രം ഉപാസിക്കേണ്ടതാണ്. ആ മന്ത്രത്തിന്റെ ദ്രഷ്ടാവായ ബ്രഹ്മാവിനെ ശിരസ്സിലും അതിന്റെ ഹൃദയസ്സായ ഗായത്രിയെ മുഖത്തും അതിന്റെ ദേവതയായ പരമാത്മാവിനെ ഹൃദയത്തിലും സങ്കല്പിച്ച് ഗുരുപദേശമനുസരിച്ച് പ്രണവമന്ത്രം ജപിക്കണം. ആ ദിവ്യമന്ത്രം ബ്രഹ്മസ്വരൂപമാണെന്നു പൂർണ്ണമായി നിശ്ചയിച്ച് വ്യഷ്ടിരൂപത്തിലും സമഷ്ടിരൂപത്തിലും പ്രകാശിക്കുന്ന അകാരം വിശ്വനം വിരാട്ടമാണെന്നു ചിന്തിക്കണം. ആ അകാരം ജാഗ്രദവസ്ഥയെ ആണല്ലോ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അനന്തരം വ്യഷ്ടിസമഷ്ടിജാഗ്രത്സ്വരൂപമായ വിശ്വനം വിരാട്ടം, വ്യഷ്ടിസമഷ്ടിസ്വപ്നസ്വരൂപമായ തൈജസനം ഹിരണ്യഗർഭനാകുന്ന ഉകാരത്തിൽ ലയിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കണം. ആ സങ്കല്പം ഉറച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ആ ഉകാര

രൂപമായ സ്വപ്നാവസ്ഥ മുഴുവനും വ്യഷ്ടിസമഷ്ടിസുഷുപ്തി രൂപമായ പ്രാജ്ഞനും അവ്യാക്രതനാകുന്ന മകാരത്തിൽ അടങ്ങിയതായി ഭാവന ചെയ്യണം. ആ ഭാവനയും ഉറച്ചുകഴിയുമ്പോൾ ആ മകാരവും അതു പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന പ്രാജ്ഞനും അവ്യാക്രതനും വ്യഷ്ടിസമഷ്ടിതൂര്യരൂപമായ കൂടസ്ഥചൈതന്യവും ബ്രഹ്മചൈതന്യവുമാകുന്ന അമാത്രയായ ബിന്ദുവിൽ ലയിച്ചതായി ധ്യാനിച്ചു, ആ കൂടസ്ഥചൈതന്യമായ താൻ ബ്രഹ്മമാണെന്നു നിരന്തരം ചിന്തിച്ചു, മനസ്സ് ആ ബ്രഹ്മസ്വരൂപത്തിൽ ലയിപ്പിക്കണം. ഇങ്ങനെയാണ് പ്രണവോപാസനയുടെ സാമാന്യസ്വരൂപം ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഓംകാരത്തെ ബ്രഹ്മമായും അതിന്റെ മാത്രകളെ ബ്രഹ്മത്തിന്റെ പാദങ്ങളായും ഒന്നാമതായി നിശ്ചയിക്കണം. പിന്നീട് ഓംകാരസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിന്റെ ജാഗ്രത്സ്വപ്നസുഷുപ്തിരൂപങ്ങളായ അകാരഉകാരമകാരപാദങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചറിഞ്ഞു അവയെ യഥാക്രമം ലയിപ്പിച്ച് അമാത്രാഭാവമായ സാക്ഷിചൈതന്യത്തിൽ മനസ്സുറപ്പിച്ചാൽ പിന്നെ ഒന്നും ചിന്തിക്കേണ്ടതില്ല.

യുജ്ജീത പ്രണവേ ചേതഃ പ്രണവോ ബ്രഹ്മ നിർത്വം
പ്രണവേ നിത്യയുക്തസ്യ ന യേം വിദ്യതേ ക്വചിത്.

എന്നുമാണ് ക്യാപനിഷത്കാരികയിൽ പ്രണവോപാസനയുടെ സ്വരൂപം പ്രതിപാദിച്ചു കാണുന്നത്. 'പ്രണവം അയേമായ ബ്രഹ്മമാണ്. ആ പ്രണവത്തിൽ മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാക്കി വെക്കണം. അങ്ങനെ എപ്പോഴും പ്രണവത്തിൽ മനസ്സുറച്ചിരിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ഒരുതരത്തിലുമുള്ള യേം ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകുകയില്ല.' എന്നാണ് ഈ കാരികയുടെ അർത്ഥം. ഇപ്രകാരം സാധന ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിക്ക് പല അനുഭവങ്ങളും ഉണ്ടാകും. അതെല്ലാം ഗുരുവിന്റെ സന്നിധിയിൽ അറിയിച്ചു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആജ്ഞാനു

സരണം സാധന ചെയ്ക്കുകൊള്ളേണ്ടതാണ്. ഇവിടെ പ്രണവചിന്തയുടെ സാമാന്യരൂപമേ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളൂ. കൂടുതൽ അറിയണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നവർ മാധ്യമകേന്ദ്രം നിഷ്ഠിത മുതലായ പ്രമാണങ്ങളും സദഗുരുക്കന്മാരും വഴിയായി മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.

രണ്ട്

യോഗമാർഗ്ഗം

പ്രണവോപാസന എന്ന പദത്തിനു പ്രണവസ്വരൂപനായ ഈശ്വരനെ ഉപാസിക്കുക എന്നാണർത്ഥം. അടുത്തിരിക്കുക, ഐക്യപ്പെടുക, ആരാധിക്കുക, ധ്യാനിക്കുക എന്നിങ്ങനെ പല അർത്ഥങ്ങളും ഉപാസനയ്ക്കുണ്ട്. ഉപാസകനായ ജീവൻ ഉപാസ്യനായ ഈശ്വരനോടു ചേർന്നിരിക്കുന്നതിനും അങ്ങനെ ഇരിക്കുന്നതിനുള്ള ധ്യാനാഭിസാധനസാമഗ്രികൾക്കും ഉപാസന എന്ന പേരു പറയാവുന്നതാണ്. അജ്ഞാനം നിമിത്തം ദേഹാഭിമാനം കൈക്കൊണ്ട ജീവൻ സുഖലാഭത്തിനുവേണ്ടി പ്രപഞ്ചവിഷയങ്ങളെ ശരണം പ്രാപിക്കുകയാകുന്നു. ഇതത്രേ ജീവൻ ഈശ്വരനിൽനിന്നും അകന്നു പോകാനുള്ള കാരണം. ഇപ്രകാരമുള്ള അകൽച്ചയാണ് ജീവനു വന്നുചേർന്ന സംസാരബന്ധവും. ഈ ബന്ധത്തിൽനിന്നു ജീവനെ യോഗമാർഗ്ഗത്തിൽക്കൂടി മോചിപ്പിച്ച് ഈശ്വരനോടു ഐക്യപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രണവധ്യാനത്തിനു യോഗികമായ പ്രണവോപാസന എന്നു പറയുന്നു.

യോഗം

യോഗസമ്പ്രദായമനുസരിച്ചുള്ള പ്രണവോപാസന വിവരിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് യോഗത്തെക്കുറിച്ചുകൂടി കുറച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്നത് യുക്തമായിരിക്കുമല്ലോ. യോഗശബ്ദത്തിനു പല അർത്ഥങ്ങളും ഉണ്ട്. എന്നാൽ 'സമാധി' എന്നാണ് ഇവിടെ യോഗശബ്ദത്തിനർത്ഥം വിവക്ഷിച്ചിരിക്കുക.

നതും. 'സമാധി' എന്നും അർത്ഥമുള്ള 'യുജ' എന്ന ധാതുവിൽനിന്നുണ്ടായ രൂപമാണു യോഗം. ചിത്തത്തിന്റെ വൃത്തികളെ നിരോധിക്കുന്നതാണ് യോഗം എന്നും പതഞ്ജലിമഹർഷി പറയുന്നു. സൂക്ഷ്മശരീരത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകമാണ് ചിത്തം. പഞ്ചീകരിക്കപ്പെടാത്ത പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ സാത്തവികമായ സമഷ്ടിഭാഗം ചേർന്നുണ്ടായ ഒരു തത്ത്വമാണ് ചിത്തമെന്നും വേദാന്തശാസ്ത്രത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു.

അന്തഃകരണം എന്നാണ് ചിത്തത്തിന്റെ സാമാന്യ നാമം. ജീവൻ ബാഹ്യവിഷയങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കുവാൻ രണ്ടു വിധത്തിലുള്ള ഉപകരണങ്ങളുണ്ട്. അവയാണ് ഇന്ദ്രിയങ്ങളും അന്തഃകരണവും. പുറമേനിന്ന് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന ബാഹ്യവിഷയങ്ങളുടെ ഛായകളെ അന്തഃകരണം ഗ്രഹിച്ചു ആത്മാവിനു നൽകുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് പുറത്തുള്ള കരണങ്ങളെന്നും, ചിത്തത്തിന് അകത്തുള്ള കരണമെന്നും പേരുകൾ വന്നു ചേർന്നു. ഈ അന്തഃകരണം പഞ്ചഭൂതതന്മാത്രകളുടെ സമഷ്ടിഭാഗവും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ആ തന്മാത്രകളുടെ വ്യഷ്ടിഭാഗവും ചേർന്നുണ്ടായതു് എന്നും ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വിവരിക്കുന്നു. അന്തഃകരണത്തിൽ ജ്ഞാനം, മനസ്സ്, ബുദ്ധി, ചിത്തം, അഹങ്കാരം എന്ന അഞ്ചു ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ട്. അന്തഃകരണം ആകാശംപോലെ, എല്ലാ പദാർത്ഥങ്ങളേയും ഉള്ളിൽ ധരിക്കുവാൻ ഇടം കൊടുക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. ആ ഇടം കൊടുക്കുന്നതിനു സാധകമായ ഘടകം സാമാന്യജ്ഞാനമാണ്. അതു ആകാശംശമാകുന്നു. വായു എന്നപോലെ സങ്കല്പവികല്പരൂപത്തിൽ ചലിക്കുന്ന അന്തഃകരണവൃത്തി മനസ്സാണ്. അതു വായുവിന്റെ അംശമാകുന്നു. എല്ലാ വിഷയങ്ങളേയും അഗ്നിയെപ്പോലെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന അന്തഃകരണവൃത്തി ബുദ്ധിയാണ്. അഗ്നിയുടെ അംശമാ

ണതെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ജലത്തെപ്പോലെ പ്രപഞ്ചവിഷയങ്ങളിൽ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന അന്തഃകരണവൃത്തിയാണു ചിത്തം. അതു ജലപദാർത്ഥത്തിന്റെ അംശമാകുന്നു. ഭൂമിയെപ്പോലെ സകലവിഷയങ്ങളിലും കഠിനമായി ഞാനെന്നും എന്റേതെന്നും അഭിമാനിക്കുന്ന അന്തഃകരണവൃത്തി അഹങ്കാരമാണ്. ഭൂമിയുടെ അംശമാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ഇപ്രകാരം അപഞ്ചീകൃതപഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ സാത്താപിതന്മാരുകൾ ചേർന്നുണ്ടായ ചിത്തമാണ് ജീവന്റെ ബന്ധത്തിനും മുക്തിക്കും പ്രധാനകാരണമെന്നു യോഗശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നുണ്ട്. അന്തഃകരണത്തെ ചിത്തം, ചേതസ്സ്, ഹൃദയം, സ്വാന്തം, മാനസം, ബുദ്ധി, മനീഷ തുടങ്ങിയ പല പേരിൽ വ്യവഹരിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ നാമങ്ങൾ സാമാന്യരൂപത്തിൽ പറയുമ്പോൾ അന്തഃകരണത്തെയും, വിശേഷരൂപത്തിൽ പറയുമ്പോൾ അതിന്റെ വൃത്തികളായ മനസ്സ്, ബുദ്ധി മുതലായ ഘടകങ്ങളേയും ആണ് കുറിക്കുന്നതെന്ന് അനുവാചകർ ഓർത്തിരിക്കുന്നതുകൊള്ളാം. ജലാശയം അലകളുടെ വടിവിൽ ഇളകുന്നതുപോലെ ചിത്തം വൃത്തിരൂപത്തിൽ എപ്പോഴും ചലിച്ചുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. ഈ ചലനത്തിനുള്ള കാരണം ചിത്തത്തിൽ സംഭരിച്ചിരിക്കുന്ന പുഷ്പവാസനകളും, പ്രാണസ്ഥനവും ആകുന്നു.

ദേവ ബീജേ ചിത്തവൃക്ഷസ്യ പ്രാണസ്ഥനവാസതേ.

എന്ന് വസിഷ്ഠമഹർഷി ശ്രീരാമചന്ദ്രൻ ചിത്തസ്വരൂപം വിവരിച്ചുകൊടുക്കുന്ന കൂട്ടത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചിത്തത്തിൽ ചലനമുണ്ടാകുന്നത് വാസനകൾകൊണ്ടും പ്രാണസ്ഥനംകൊണ്ടും ആണെന്ന് അർത്ഥം. കാമക്രോധാദി വികാരങ്ങൾ ദുഷ്ടവാസനകൊണ്ടും, അഭയം, ഈശ്വരചിന്ത, ശമം, ദമം തുടങ്ങിയ സാത്വികമനോവൃത്തികൾ ശുഭവാസനകൾകൊണ്ടും ആണ് ഉണ്ടാവുക. അശുഭവാസനകൾ

നിറഞ്ഞ ചിത്തം ബന്ധകരവും, ശുഭവാസനകൾ നിറഞ്ഞ ചിത്തം കൈവലുഭായകവുമാണെന്നു യോഗവേദാന്താദി ശാസ്ത്രങ്ങൾ സിദ്ധാന്തിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മനോ ഹി ദ്വിവിധം പ്രോക്തം

ശുദ്ധം ചാശുദ്ധമേവ ച

അശുദ്ധം കാമസങ്കല്പം

ശുദ്ധം കാമവിവർജ്ജിതം.

മന ഏവ മനുഷ്യാണാം

കാരണം ബന്ധമോക്ഷയോഃ

ബന്ധായ വിഷയാസക്തം

മുക്തൈര്യ നിർവിഷയം സ്മൃതം.

ഈ മൈത്രായണ്യപനിഷൻമന്ത്രങ്ങൾ, മനസ്സു ശുദ്ധമെന്നും അശുദ്ധമെന്നും രണ്ടുവിധത്തിലുണ്ടെന്നും കാമസങ്കല്പാദികൾ ഇല്ലാത്ത മനസ്സു ശുദ്ധവും, ആ സങ്കല്പങ്ങളുള്ളതു് അശുദ്ധവും ആണെന്നും ചൂണ്ടിക്കാട്ടിക്കൊണ്ടു്, അശുദ്ധമായ മനസ്സു ബന്ധത്തേയും, വിഷയപ്പറ്റിപ്പാഞ്ഞ ശുദ്ധമായ മനസ്സു് മോക്ഷത്തേയും ഉളവാക്കുമെന്നു് ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്നുണ്ടല്ലോ. ചിത്തം മാലിന്യംകൊണ്ടു് തടിക്കുകയും നൈർമ്മല്യംകൊണ്ടു് ലാഘവപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ദുർവാസന നിമിത്തമുള്ള തടിപ്പാണു് ചിത്തത്തെ ബന്ധകരമാക്കിത്തീർക്കുന്നതു്. ഈ വിഷയം വസിഷ്ഠൻ ശ്രീരാമചന്ദ്രനു് വിസ്തരിച്ചുകൊടുക്കുന്നതായി യോഗവാസിഷ്ഠത്തിൽ വർണ്ണിച്ചുകാണുന്നു. അതിന്റെ പുരുക്കം ഇങ്ങനെയാണു്: 'അല്ലയോ രാമ, അനാത്മാക്കളായ ചിത്തം, ദേഹം മുതലായ ദൃശ്യവസ്തുക്കളെ ദൃഗ്രൂപമായ ആത്മാവാണെന്നു സങ്കല്പിക്കുകയും, സന്താനങ്ങൾ, ഭാര്യ, കുടുംബം മുതലായവയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാലും, ആധികളും വ്യാധികളും അലട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്നാലും, ഈ

സംസാരസുഖംകൊണ്ടു സംതൃപ്തിപ്പെട്ടുകൊള്ളാമെന്നു വിചാരിച്ചു ആശ്വസിപ്പിച്ചിരുന്നാലും മനസ്സു ദുഃഖാസനകൾ കൊണ്ടു തടിച്ചുപോകും. അതുപോലെ തള്ളേണ്ടതിനെ തള്ളാതെയും, കൊള്ളേണ്ടതിനെ കൊള്ളാതെയും, അവയെ കേറിച്ചു ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാലും ചിത്തം തടിക്കും. അഹങ്കാരമാകുന്ന വികാരംകൊണ്ടും, മമതയാകുന്ന കളി കൊണ്ടും, 'ഇതെന്തേതാണു', അതുകൂടി എനിക്കു വേണം,' എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഭാവനകൊണ്ടും മനസ്സു തടിക്കും. ലൗകികവിഷയങ്ങളിൽ അധികം സ്നേഹം പുലർത്തിയാലും, ധനലോഭം ഉണ്ടായാലും, യുവതികളും രത്നങ്ങളും വിശിഷ്ട വസ്തുക്കളും സ്വാധീനത്തിലായാലും ദുർവാസനകൾകൊണ്ടു മനസ്സു തടിച്ചുപോകും. എന്തിനധികം പറയുന്നു, ദുരാശയാകുന്ന പാലുകുടിച്ചും, വിഷയഭോഗമാകുന്ന വായുവിന്റെ ബലംകൊണ്ടും പ്രപഞ്ചത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന സത്യത്വബുദ്ധിയാകുന്ന സഞ്ചാരംകൊണ്ടും ചിത്തമാകുന്ന പാമ്പു വളരെയേറെ തടിക്കുന്നു. ബന്ധം എന്നു പറയുന്നത് ദുർവാസനകളോടു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതും മോക്ഷം എന്നു പറയുന്നത് ആ വാസനകളെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്.' പ്രാണസ്ഥനവും ദുർവാസനകളുമാണ് ചിത്തത്തിൽ ചലനരൂപമായ വൃത്തികൾ ഉളവാക്കി ജീവനെ സംസാരബന്ധത്തിൽ കുടുക്കുന്നതെന്ന് ഈ നിരൂപണംകൊണ്ടു സ്പഷ്ടമായിക്കാണുമല്ലോ. 'ചിത്തവൃത്തി ഈശ്വരാകാശം കൈക്കൊള്ളുമ്പോൾ മോക്ഷവും, വിഷയാകാശം കൈക്കൊള്ളുമ്പോൾ ബന്ധവും ഉളവാകും,' എന്ന സിദ്ധാന്തം അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ടു മനോവൃത്തികളെ വിഷയങ്ങളിൽനിന്നും പിൻതിരിച്ചു അഭ്യാസംകൊണ്ടും വൈരാഗ്യംകൊണ്ടും ഈശ്വരാകാരമാക്കി പരിണമിപ്പിക്കുന്ന പ്രയത്നവിശേഷം യോഗമാകുന്നു.

യോഗാഗുണങ്ങൾ

യോഗത്തിന് യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിങ്ങനെ എട്ട് അംഗങ്ങളുണ്ട്. ഈ അംഗങ്ങളോടുകൂടി ദീപ്തകാലം നിരന്തരം സമാധിരൂപമായ യോഗം പരിശീലിച്ചാൽ ജീവൻ ഈശ്വരനോടു ഐക്യപ്പെടുന്നതാണ്. ഇതുതന്നെയാണ് യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ മുഖ്യഫലവും. യോഗത്തിന്റെ സ്വരൂപം നിർവ്വീകല്പസമാധിയാണ്. യോഗത്തിലെ മറ്റംഗങ്ങൾ ഈ നിർവ്വീകല്പസമാധി സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള സാധനങ്ങൾ മാത്രമാണ്. ആദ്യത്തെ അഞ്ചെണ്ണം യോഗത്തിന്റെ ബഹിരംഗങ്ങളും, അവസാനത്തെ മൂന്നെണ്ണം അന്തരംഗസാധനങ്ങളും ആകുന്നു.

അവയിൽ മനുഷ്യന്റെ ദുർവാസനകളെ നീക്കി അവനിൽ സഭാസനകളെ അങ്കുരിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപായമാണ് യമവും നിയമവും. അനിയന്ത്രിതമായി ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രാണവൃത്തിയെ നിരോധിക്കുവാനുള്ള ഉപായം ആസനവും പ്രാണായാമവും ആകുന്നു. ഇവ നാലും അഭ്യാസംകൊണ്ട് ഉറച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സും അന്തർമുഖമായിത്തീരും. അപ്പോഴാണ് ഒരു മനുഷ്യൻ യോഗാഭ്യാസത്തിന് അർഹത സിദ്ധിക്കുക. ഈ നിലയിലാണ് യമമുതൽ പ്രത്യാഹാരംവരെയുള്ള അഞ്ച് അംഗങ്ങളും യോഗത്തിന്റെ ബഹിരംഗങ്ങളാണെന്നു പറയുന്നത്.

അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യം, ദയ, ആജ്ഞാപം, ക്ഷമ, ധൈര്യം, മിതാഹാരം, ശൗചം ഇവ പത്തും യമമാണ്. തപസ്സ്, സന്തോഷം, ആസ്തിക്യബുദ്ധി, ദാനം, ഈശ്വരപൂജ, ശാസ്ത്രപഠനം, അധർമ്മത്തിൽ

ലജ്ജ, ധർമ്മത്തിൽ ശ്രദ്ധ, പ്രണവജപം ഇവ നിയമമാകുന്നു എന്നാണ് സ്തോത്രപുരാണത്തിൽ പറയുന്നത്. ഈ യമ നിയമങ്ങൾ മനുഷ്യനെ സംസ്കരിക്കുവാനുള്ള ഉപായങ്ങളാണ്. ദുർഗുണങ്ങളെ നശിപ്പിച്ച് സദ്ഗുണങ്ങളെ പരിപുഷ്ടിപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുവരികയാണ് ധർമ്മികമായ സംസ്കാരം. ഈ സംസ്കാരം നേടിക്കഴിഞ്ഞാൽ യോഗത്തിന്റെ മൂന്നാമത്തെ അംഗമായ ആസനമാണ് സാധകൻ പരിശീലിക്കേണ്ടത്. ശരീരവും കഴുത്തും നട്ടെല്ലും നേരേ ഇരിക്കത്തക്കവണ്ണം സ്ഥിരമായും സുഖമായും, കാല മടക്കിവെച്ച് ഇരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അതു യോഗാസനമാണെന്ന് പതഞ്ജലി മഹർഷി പറയുന്നു. എന്നാൽ പിൽക്കാലത്തുള്ള യോഗാചാര്യന്മാർ ആസനബന്ധംതന്നെ ഒരു ശാസ്ത്രമാക്കി മാറ്റിയിട്ടുണ്ട്. സമാധി മാത്രമല്ല, കായികമായും, മാനസികമായും പല ശക്തികളും ആസനബന്ധംകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുമെന്നാണ് യോഗാചാര്യന്മാർ പറയുന്നത്. ഇന്നു നമ്മുടെ ഇടയിൽ, വ്യായാമം എന്ന നിലയ്ക്ക് ആസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നവർ ധാരാളം ഉണ്ടല്ലോ. പക്ഷേ യമവും നിയമവും പാലിക്കാതെ - ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും മനസ്സിനേയും നിയന്ത്രിക്കാതെ - യോഗാസനം പരിശീലിക്കുന്നവർക്ക് ഉദ്ദേശിച്ച ഫലം സിദ്ധിക്കയില്ല എന്നു മാത്രമല്ല, വിപരീതഫലം ഉണ്ടായി എന്നും വരാം.

സ്വസ്തികം, ഗോമുഖം, പത്മം, വീരം, സിംഹം, ഭദ്രം, മുക്തം, മയൂരം ഇങ്ങനെ എട്ടാസനങ്ങൾക്കാണ് സ്തോത്രപുരാണത്തിൽ പ്രാധാന്യം കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഈവക ആസനങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ മലയാളഭാഷയിൽ ഇന്നു ധാരാളം ഉണ്ട്. പ്രായാധിക്യം ആരോഗ്യക്കുറവ് മുതലായ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ ഉള്ള സാധകന്മാർക്ക് സുഖാസനത്തിലിരുന്ന് യോഗം അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണ്.

യേന കേന പ്രകാരേണ സുഖം യൈര്യഞ്ച ജായതേ
തത്സുഖാസനമിത്യുക്തമശക്തസ്തത് സമാശ്രയേത്.

(ഏതുപ്രകാരത്തിലിരുന്നാലാണോ സുഖവും യൈര്യവും ഉണ്ടാകുന്നത് അതാണു് സുഖാസനം. മറ്റാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുവാൻ കഴിവില്ലാത്തവർ സുഖാസനത്തെ സമാശ്രയിക്കണം.) എന്നാണു് സൂതസംഹിത ഉപദേശിക്കുന്നതു്.

നാലാമത്തെ യോഗംഗം പ്രാണായാമമാണു്. പ്രാണന്റെ ആയാമം-നിയന്ത്രണം-എന്നാണു് പ്രാണായാമപദത്തിന്റെ വാചാർത്ഥം. പ്രാണചലനം മനോവൃത്തികൾക്കു് കാരണംകൂടി ആണെന്നു നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ.

യഃ പ്രാണപവനസ്പന്ദശ്ചിത്തസ്പന്ദഃ സ ഏവ ഹി
പ്രാണസ്പന്ദക്ഷയേ യതഃ കർത്തവ്യോ ധീമതോച്ചകൈഃ.

എന്നാണു് വാസിഷ്ഠത്തിൽ പറയുന്നതു്. പ്രാണവായുവിന്റെ സ്പന്ദനംതന്നെയാണു് ചിത്തത്തിന്റേയും സ്പന്ദനം. അതുകൊണ്ടു് ബുദ്ധിമാൻ പ്രാണസ്പന്ദനം നിരോധിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണു്. വാസിഷ്ഠമഹർഷിയുടെ ഈ ഉപദേശം പ്രാണനിരോധനത്തിന്റെ ആവശ്യകത യോഗികൾക്കു് ഉണ്ടെന്നനുശാസിക്കുകയാണല്ലോ ചെയ്യുന്നതു്. എന്നാൽ ഉത്തമാധികാരികൾക്കു് ബ്രഹ്മധ്യാനം കൊണ്ടുതന്നെ ചിത്തത്തെ നിരോധിക്കാൻ കഴിയും. ശ്രുതികൾ ആ വസ്തുത പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നുണ്ടു്. വിദ്യാഗദ്ഗുപ്തം തുടങ്ങിയ ആസുരസമ്പത്തുള്ള യോഗി മദ്ധ്യമനം അതില്ലാത്ത യോഗി ഉത്തമനം ആണെന്നു് ശ്രീ വിദ്യാരണ്യസ്വാമികൾ ജീവന്മുക്തിവിവേകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്. ഇവിടെ മദ്ധ്യമാധികാരികളുടെ ഉപാസനാ

സമ്പ്രദായമാണല്ലോ നാം പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. അങ്ങനെ യുള്ളവർ പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കേണ്ടതന്നെ വേണം.

പൂരകം, കുംഭകം, രേചകം എന്നു മൂന്നു വിധത്തിലുള്ള പ്രക്രിയകൾകൊണ്ടാണ് സാധാരണമായി പ്രാണനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. വെളിയിൽനിന്ന് പ്രാണനെ ഉള്ളിലേയ്ക്ക് വലിച്ചെടുത്ത് ഉദരം പൂരിപ്പിക്കുന്നതു പൂരകവും, ഉള്ളിൽ നിറഞ്ഞ വായുവിനെ വെളിയിൽ പോകാതെ ഉള്ളിൽത്തന്നെ സ്കംഭിപ്പിച്ചു നിർത്തുന്നത് കുംഭകവും, ആ വായുവിനെ മനഃ മനഃ വെളിയിലേയ്ക്കു വിടുന്നത് രേചകവും ആണ്. ഗുരുപദേശം അനുസരിച്ചുവേണം പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുവാൻ. അല്ലെങ്കിൽ കായികവും മാനസികവും ആയ പല രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുണ്ട്. ആദ്യം വായുവിനെ ഇടത്തെ നാസികാഭാരത്തിൽക്കൂടി പൂരിപ്പിച്ച് ഉള്ളിൽനിർത്തി വലത്തെ നാസികാഭാരത്തിൽക്കൂടി പുറത്തേയ്ക്കു വിടണം. പിന്നീട് വലത്തെ നാസികാഭാരത്തിൽക്കൂടി വായുവിനെ പൂരിപ്പിച്ച് ഉള്ളിൽ കുംഭിപ്പിച്ചുനിർത്തി ഇടത്തെ നാസികാഭാരത്തിൽക്കൂടി വെളിയിൽ വിടണം. വായുവിനെ വെളിയിലേയ്ക്കു വിടുന്ന നാസികാഭാരത്തിൽക്കൂടി വേണം പിന്നീട് പൂരിപ്പിക്കേണ്ടത് എന്നുള്ള വസ്തുത സാധകന്മാർ മറന്നുപോകരുത്. ശിശു, മദ്ധ്യം, ഉത്തമം എന്നു പ്രാണായാമം മൂന്നു വിധത്തിലുണ്ട്. മാത്രാഭേദമാണ് ഈ വ്യത്യാസത്തിനു കാരണം. ഒരു ഹ്രസ്വമായ സ്വരം ഉച്ചരിക്കാൻെടുക്കുന്ന സമയത്തിനു മാത്രം എന്നു പറയുന്നു. ഏതു മാത്രകൊണ്ടു പൂരിപ്പിച്ച്, മുപ്പത്തിരണ്ടുമാത്രകൊണ്ടു കുംഭിപ്പിച്ചു പതിനാറുമാത്രകൊണ്ടു രേചിപ്പിക്കുന്നതാണ് ശിശുപ്രാണായാമം. ഇതിനു ലഘു എന്നുകൂടി ഒരു പേരു കാണുന്നു. ഈ ശിശുപ്രാണായാമാഭ്യാസത്തിൽ ഉറപ്പുവന്നാൽ പിന്നീട് മദ്ധ്യപ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണ്. പന്ത്രണ്ടു

മാത്രകൊണ്ടു പൂരിപ്പിച്ചു, നാല്പത്തിയെട്ടുമാത്രകൊണ്ടു കുംഭിപ്പിച്ചു, ഇരുപത്തിനാലു മാത്രകൊണ്ടു രേചിപ്പിക്കുന്നതാണ് മദ്ധ്യമപ്രാണായാമം. ഈ പ്രാണായാമാഭ്യാസവും സ്വായത്തമായാൽ സാധകൻ ഉത്തമപ്രാണായാമാഭ്യാസത്തിലേയ്ക്കു കടക്കുവാൻ അർഹതയുണ്ട്. പതിനാറു മാത്രകൊണ്ടു പൂരിപ്പിച്ചു അറുപത്തിനാലുമാത്രകൊണ്ടു കുംഭിപ്പിച്ചു, മുപ്പത്തിരണ്ടുമാത്രകൊണ്ടു രേചിപ്പിക്കുന്ന അഭ്യാസം ഉത്തമപ്രാണായാമമാണ്.

സാധകൻ കിഴക്കോട്ടോ വടക്കോട്ടോ അഭിമുഖമായി ആസനം ബന്ധിച്ചിരുന്ന് പ്രണവസ്വരൂപനായ ഈശ്വരനേയും ഗുരുവീനേയും ഒന്നാമതായി സ്മരിക്കണം. പിന്നീടു താനും തനിക്കു വിഷയമായിട്ടുള്ള സർവ്വപ്രപഞ്ചവസ്തുക്കളും ഈശ്വരമയമാണെന്നു സങ്കല്പിക്കണം. അതിനുശേഷം പ്രണവം പത്രണ്ടുരു ജപിച്ചിട്ടു പ്രാണായാമം തുടങ്ങണം. പൂരകം അകാരസ്വരൂപവും, കുംഭകം ഉകാരസ്വരൂപവും, രേചകം മകാരസ്വരൂപവും ആണെന്നു സങ്കല്പിച്ചുകൊണ്ടു വേണം പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുവാൻ. വലഞ്ഞ കൈയിലെ ചുണ്ടാണിവിരലും അണിവിരലും ഒഴിച്ചു ബാക്കി വിരൽകൊണ്ടു നാസിക പൊത്തിപ്പിടിച്ച് തള്ള വിരൽകൊണ്ടു വലഞ്ഞ നാസികാഭാരമടച്ചു സാവധാനത്തിൽ ശുദ്ധയോടുകൂടി മുറിയായ് വായുവിനെ ഏറ്റു മാത്രാസമയമെടുത്തു ഇടഞ്ഞ നാസികാഭാരത്തിൽകൂടി പൂരിപ്പിക്കണം. പൂരകം കഴിഞ്ഞാലുടൻ കഴുത്തു മാത്രം കുമ്പിച്ച് താടി നെഞ്ചോടടുപ്പിച്ചു പിടിച്ച് ജാലന്ധര ബന്ധംകൊണ്ടു മുപ്പത്തിരണ്ടുമാത്രാസമയം കുംഭകം പരിശീലിക്കണം. ഈ അവസരത്തിൽ ഗുദസങ്കോചംകൊണ്ടു മൂലബന്ധം ചെയ്യുന്നതും അത്യുത്തമമാണ്. കുംഭകം പൂർത്തിയാക്കാൽ തലയുയർത്തിപ്പിടിച്ച് ജാലന്ധരബന്ധം ഒഴിവാക്കി വലഞ്ഞ നാസികാഭാരത്തിൽകൂടി വായുവിനെ

പുറത്തേയ്ക്കു് രേചിപ്പിക്കണം. രേചകത്തിൽ നാഭീഭാഗം ഉള്ളിലേയ്ക്കു പതുക്കെ സങ്കോചിപ്പിച്ചു് ഉദ്യാനബന്ധം ചെയ്യുന്നതു് ഉത്തമമാകുന്നു. ജാലന്ധരബന്ധം, ഉദ്യാനബന്ധം, മൂലബന്ധം . ഇവ മൂന്നും പ്രാണായാമത്തിനു് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്നു് യോഗശാസ്ത്രാന്തർ ഉപദേശിക്കുന്നുണ്ടു്. ഈ ബന്ധത്രയത്തോടുകൂടി പ്രാണായാമം ഗുരുമുഖത്തുനിന്നും ഗ്രഹിച്ചു പരിശീലിക്കേണ്ടതാകയാൽ ആവക വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചു് ഇവിടെ അധികം പരാമർശിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ പ്രാണായാമം പലവിധത്തിൽ ഉള്ളതിൽ ഒന്നുകൂടി ഇവിടെ വിവരിക്കാം.

ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിലുള്ള വായുവിനെ രണ്ടു നാസികാഭാരങ്ങളിലുംകൂടി പതുക്കെ വെളിയിലേയ്ക്കു വിട്ടിട്ടു് ശരീരം നിരാത്മകവും, വായുരഹിതവും, ശൂന്യവുമായ ആകാശമാണു് എന്നു് സങ്കല്പിച്ചു് ശൂന്യഭാവനയോടുകൂടി വായുവിനെ ഒട്ടും അകത്തേയ്ക്കു പ്രവേശിക്കാൻ ഇടംകൊടുക്കാതെ നിയന്ത്രണം ചെയ്യുന്ന ഒരഭ്യാസമുണ്ടു്. ഇതിനു ബാഹ്യകുംഭകം എന്നു പറയുന്നു. ഇതുപോലെ രണ്ടു നാസാഭാരങ്ങളിൽക്കൂടിയും വായുവിനെ ഉള്ളിൽ പൂരിപ്പിച്ചു് വെളിയിലേയ്ക്കു പോകാതെ നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അഭ്യാസം ആന്തരകുംഭകമാണു്. ഇവ രണ്ടിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നേ ഒരിക്കൽ പരിശീലിക്കാവൂ. ഇതുകൊണ്ടു മനോലയം പെട്ടെന്നുണ്ടാകും. ബാഹ്യകുംഭകത്തിനു നിഃശ്വാസവും, ആന്തരകുംഭകത്തിനു ഉച്ഛ്വാസവും പ്രതിബന്ധകമാണു്. ശരീരചലനം രണ്ടു കുംഭകത്തിനും തടസ്സമായിത്തീരും. പൂരകകുംഭകരേചകരൂപത്തിലുള്ള പ്രാണായാമം പരിശീലിച്ചു് അഭ്യാസദാർഢ്യം വന്നിട്ടുള്ളവരായിരിക്കണം ഈ കുംഭകം പരിശീലിക്കുന്നതു്. എപ്പോഴും പ്രാണായാമത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചു കുംഭകാഭ്യാസത്തിൽ, സാധകന്മാർക്കു് ശ്രദ്ധയുണ്ടായിരിക്കണമെന്നു് ഒന്നുകൂടി ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. പ്രാരംഭ

ശുരതംകൊണ്ടു് ചില സാധകന്മാർ ഒരാഴ്ചകൊണ്ടു് ലഘു പ്രാണായാമവും മദ്ധ്യമപ്രാണായാമവും തരണം ചെയ്തു് ഉത്തമപ്രാണായാമത്തിലെത്തും. രണ്ടാഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ അവർക്കു് ആശുപത്രിയെ അഭയംപ്രാപിക്കേണ്ടതായും വരും. അപ്പോൾ എല്ലാവരും പ്രാണായാമം ഉപദേശിച്ചു കൊടുത്ത ഗുരുവിനെ ശങ്കരിക്കാൻ മടിക്കയില്ല. അതു കൊണ്ടാണു് ഗുരുവിന്റെ സന്നിധിയിൽ താമസിച്ചു് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉപദേശമനുസരിച്ചു യോഗാഭ്യാസം പരിശീലിക്കണമെന്നു മഹാത്മാക്കൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

മുമുക്ഷുവിനു് പ്രാണായാമം യോഗത്തിന്റെ ഒരു ബഹിരംഗം മാത്രമാണു്. പ്രണവം പ്രാണായാമസഹിതം ധ്യാനിച്ചു് ഏകാഗ്രതയും നാഡീശുദ്ധിയും സിദ്ധിക്കുമ്പോൾ സാധകനു് പ്രണവധ്യാന അനുഭവപ്പെടും.

സ രേചപൂരൈരനിലസ്യ കഃഭൈഃ
സർവാസു നാഡീഷു വിശോധിതാസു
അനാഹതാഖ്യോ ബഹുഭിഃ പ്രകാരൈ -
രന്തഃപ്രവർത്തത സദാ നിനാദഃ.

എന്ന യോഗതാരാവലിയിൽ പറയുന്നതു് ഇതിനു തെളിവുകുന്നു. പക്ഷേ ശരീരശുദ്ധിയും മനഃശുദ്ധിയും ഉണ്ടായെങ്കിലേ അങ്ങനെയുള്ള അനുഭവം ഉണ്ടാകയുള്ളൂ. അവരണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള ഉത്തമോപായം പ്രാണായാമം ആകുന്നു.

യഥാ പദ്യതയാതൂനാം ഭഹ്യന്തേ ധമതാം മലാഃ
തഥേന്ദ്രിയകൃതാ ദോഷാ ഭഹ്യന്തേ പ്രാണനിഗ്രഹാത്.

എന്ന ശ്രുതിവാക്യം പറയുന്നതു്, പദ്യതത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ധാതുക്കളുടെ മാലിന്യം തീയിൽ ഇട്ടു് ഊതുമ്പോൾ ഭഹിച്ചു പോകുന്നതുപോലെ പ്രാണനിഗ്രഹംകൊണ്ടു് ഇന്ദ്രിയങ്ങ

ളുടെ വാഗ്ദാനത്തിൽനിന്നും മറ്റും ഉണ്ടായിട്ടുള്ള മനോമാലിന്യം നിശ്ശേഷം നശിക്കും എന്നതാണ്. ഇതുകൊണ്ട് പ്രാണായാമം ശരീരശുദ്ധിക്കും മനഃശുദ്ധിക്കും കാരണമാണെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു.

'തതഃ ക്ഷീയതേ പ്രകാശാവരണം'

എന്ന സൂത്രവാദാ പതഞ്ജലിമഹർഷി പറയുന്നത്, പ്രാണായാമംകൊണ്ട് ചിത്തത്തെ ആവരണം ചെയ്തിരുന്ന തമസ്സ് ക്ഷയിക്കുമെന്നാണ്. നിദ്രാലസ്യാദി താമസവൃത്തികൾക്കു കാരണം ചിത്തത്തിലുള്ള തമോഗുണമാണ്. അതു മാറ്റുമ്പോൾ ധാരണാഭ്യാസത്തിനുള്ള യോഗ്യത ചിത്തത്തിനു സിദ്ധിക്കുമെന്നുകൂടി ശ്രീ പതഞ്ജലിമഹർഷി യോഗദർശനത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പ്രാണായാമംകൊണ്ടുമാത്രം സമാധിയും അതിൽനിന്നു ജ്ഞാനം സിദ്ധിക്കും സമ്പാദിക്കുവാനാണ് യോഗികളിൽ അധികം ആളുകളും പരിശ്രമിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഒരു ബ്രഹ്മജിജ്ഞാസു ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിൽക്കവിഞ്ഞു മഹത്തായ മറ്റൊരു സിദ്ധിയുണ്ടെന്നു വിശ്വസിക്കാറില്ല. അതുകൊണ്ട് ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിനുപകരിക്കത്തക്കവണ്ണം ഏകാഗ്രത സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരുപാടുപാടുകൾ പ്രാണായാമത്തെ വീക്ഷിക്കുകയുള്ളു. മനഃശുദ്ധിക്ക് ഉതകത്തക്കവണ്ണം പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുകയും പ്രണവം ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആ പ്രണവം ധ്വനിരൂപത്തിൽ ചെവിയിൽ മുഴങ്ങുന്നതായി സാധകന് അനുഭവപ്പെടും. അത്രയും അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ പ്രത്യാഹാര സിദ്ധിയും അയാൾക്കുണ്ടായിത്തുടങ്ങും. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ അവയുടെ വിഷയങ്ങളെ വിട്ട് ചിത്തത്തിന്റെ സ്വരൂപത്തിൽ എത്തുന്നതുപോലെ ആകുന്ന നിലയാണ് പ്രത്യാഹാരം.. രൂപരസഗന്ധശബ്ദികളിൽ ചേർന്നിരിക്കുന്ന നേത്രം

തുടങ്ങിയ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ് പ്രണവത്തെ സങ്കല്പിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ അന്തർമുഖങ്ങളായി മനസ്സിന് അനുക്രമമായിത്തീരും. ഇപ്രകാരം ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ സ്വസ്വവിഷയങ്ങളിൽനിന്ന് പീൽതിരിഞ്ഞു ഉള്ളിലേയ്ക്കു വലിയുമ്പോൾ സാധകൻ ധാരണാഭ്യാസം തുടങ്ങേണ്ടതാണ്.

ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി

ചിത്തത്തെ ഒരു വസ്തുവിൽ സ്ഥിരമായി ഉറപ്പിച്ചു നിൽക്കുന്നത് ധാരണയാണെന്നു യോഗദർശനത്തിൽ കാണുന്നു. പ്രണവോപാസകന് അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രണവധ്വനി മണിപൂരകം, ഹൃദയം, ഭ്രൂമദ്ധ്യം, ബ്രഹ്മരസം ഈ ആധാരങ്ങളിൽ ഏതിലേകിലും ഒന്നിൽനിന്നു പുറപ്പെടുന്നതായി സങ്കല്പിച്ച് ആ ധ്വനിയോടുകൂടി ചിത്തത്തെ അവിടെ ഉറപ്പിച്ച് ഊന്നിവെയ്ക്കുന്നതു ധാരണാഭ്യാസമാണ്. പക്ഷേ കൂടെക്കൂടെ ചിത്തം അതിൽനിന്നു വ്യതിചലിച്ചുപോകും. അങ്ങനെ പോകാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം ചിത്തത്തെ ലക്ഷ്യത്തിൽ ഓങ്കാരധ്വനിയിൽ കുറച്ചുസമയം നിർത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ അതു ധ്യാനമാണ്. ആ ധ്യാനത്തിന്റെ നിരന്തരമുള്ള അഭ്യാസം ദൃഢപ്പെടുമ്പോൾ ധ്യാനിക്കുന്ന താനെന്നോ ധ്യാനിക്കപ്പെടുന്ന പ്രണവധ്വനിയെന്നോ ഉള്ള ഭേദപ്രതീതി ഉണ്ടാകാതെ സാധകന്റെ ചിത്തവൃത്തി പ്രണവാകാരമായി, നാഭത്തിന്റെ വടിവിൽ പരീണമീകടും. അതാണ് യോഗസമാധി. പ്രപഞ്ചവിഷയങ്ങളിൽ ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മവിഷയം ശബ്ദമാണല്ലോ. അത് ആകാശത്തിന്റെ തന്മാത്രയോടുകൂടിയാണ്. അതുകൊണ്ട് അതിസൂക്ഷ്മമായ പ്രണവനാഭത്തിൽ മനസ്സ് ലയിക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ള രൂപാദിവിഷയങ്ങൾ മനസ്സിനെ വശീകരിക്കയില്ല. ഇങ്ങനെ ഒരു വിശേഷം ഈ പ്രണവസമാധിക്കുണ്ട്. എന്നാൽ അഭ്യാസബലംകൊണ്ട് ആ നാഭംപോലും

ലയിച്ചു മനസ്സ് നിർവ്വിഷയമായിത്തീരും. ആ സമാധിക്ക് നിർബീജം എന്നാണ് യോഗശാസ്ത്രം നൽകിയിരിക്കുന്ന സംജ്ഞ. പ്രണവാകാരമായിത്തീർന്ന മനോവൃത്തി സബീജസമാധിയാണ്. ആ അനുഭൂതിയിൽ ചിത്തവൃത്തിയും ആ വൃത്തിക്കു വിഷയമായ പ്രണവധ്വനിയും അതോടുചേർന്ന സംസ്കാരവിശേഷവും ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് അതിനു സബീജസമാധി എന്ന പേരു സിദ്ധിച്ചത്. ധ്യേയമായ നാദം അടങ്ങിയാതൊരു വിഷയത്തിന്റേയും സങ്കല്പാങ്കുരം ഉദിക്കാത്ത ശാന്തമായ ചിത്തത്തിന്റെ നിലയാണ് നിർബീജസമാധി. പല യോഗികളും ഈ സമാധി കൊണ്ടു സംതൃപ്തി അടയുകയാണ് പതിവ്. പക്ഷേ ഈ സമാധിയും ബ്രഹ്മസാക്ഷാത്ക്കാരത്തിനുള്ള ഒരു സാധനമാണ്. ബ്രഹ്മസ്വരൂപം നിജസ്വരൂപമായി പ്രകാശിക്കുകയാകുന്നു സാധ്യം. സദ്ഗുരുവിന്റെ അനുഗ്രഹംകൊണ്ട് ജിജ്ഞാസു ഈ പരമാർത്ഥം മനസ്സിലാക്കണം. ഇങ്ങനെയുള്ള നിർബീജസമാധിയുടെ - നിർവിചാരാവസ്ഥയുടെ - തെളിച്ചം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ആ ചിത്തത്തിൽ ആത്മാനുഭവം സ്സരിക്കും. 'നിർവിചാരവൈശാരദ്യേ ധ്യാതവ്യസാദഃ' എന്ന യോഗസൂത്രം വഴി പതഞ്ജലിമഹർഷിയും ഈ പരമാർത്ഥമാണ് പ്രഖ്യാപിക്കുന്നത്. ഈ വിധത്തിൽ വിഷയസ്സൾം ലേശംപോലുമില്ലാത്ത സമാധി വഴി ജീവനെ ബ്രഹ്മസ്വരൂപത്തിൽ ലയിപ്പിക്കുന്ന് മുഖ്യമായ സാധനാക്രമമാണ് യോഗികപ്രണവോപാസന.

ഈശ്വരസാക്ഷാത്ക്കാരം

യമനിയമാദി സാധനകൾകൊണ്ട് ദുർവാസനകളെ നീക്കി സദാസനകളെ വർദ്ധിപ്പിച്ചു ആസനബന്ധം കൊണ്ടു ശരീരത്തെ നിയന്ത്രിച്ചു പ്രാണായാമംകൊണ്ട് പ്രാണകലകളെ ഒതുക്കുകയും മനോവൃത്തികളെ സംസ്കരി

കുങ്കുലം ചെയ്ത് പ്രതിബന്ധങ്ങൾ നീക്കുമ്പോൾ സാധകൻ പ്രണവസ്വരൂപനായ ഈശ്വരൻ നാദസ്വരൂപത്തിൽ തനിയെ ശ്രോത്രേന്ദ്രിയത്തിന് വിഷയമാകും. അതോടുകൂടി മനസ്സും പ്രാണനോടും ഇന്ദ്രിയവൃത്തികളോടുംകൂടി നിർലബമായ ആ നാദാമൃതം ആസ്വദിക്കുവാൻ എത്തും. പക്ഷേ സാധകൻ അതിനനുവദിക്കാതെ നാദത്തെ ഒരാധാരത്തിൽ മനസ്സോടുകൂടി നിരോധിച്ചു് ആ നാദംതന്നെ പരിപൂർണ്ണനായ ഈശ്വരനാണെന്നു സങ്കല്പിച്ചു് നിരന്തരം ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ ധ്യാനിക്കുന്നവനെന്നും ധ്യാനിക്കപ്പെടുന്ന വിഷയമെന്നുമുള്ള ഭേദചിന്ത നിങ്ങി ചിന്തം അതിസൂക്ഷ്മമായ പശ്യന്തീരൂപത്തിൽ പ്രണവനാദാകാരമായി പരിലസിക്കും. ആ സബീജസമാധിയും തരണം ചെയ്തു്, നിർവിചാരവും നിർവികല്പവുമായ പരാനാദരൂപമായ സമാധിയിലെത്തുമ്പോൾ ജീവൻ സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മകാരണശരീരാഭിമാനങ്ങളെ വിസ്മരിച്ചു് തന്റെ തനി സ്വരൂപത്തിൽ സച്ചിദാനന്ദമയനായ ഈശ്വരനായി പ്രകാശിക്കും. ഇതാണ് യഥാർത്ഥമായ ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരം.

വൈദികസമ്പ്രദായത്തിൽ പ്രണവത്തെ വിചാരക്രമത്തിൽ ഉപാസിക്കുന്ന സാധകൻ എത്തിച്ചേരുന്ന തൃത്വസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മഭാവവും, യോഗികസമ്പ്രദായത്തിൽ പ്രണവത്തെ നാദരൂപമായി ഉപാസിച്ചു് നിർബീജസമാധി വഴി പ്രാപിക്കുന്ന ഈശ്വരഭാവനയും സൂക്ഷ്മദൃഷ്ടിയിൽ ഒന്നുതന്നെയാണെന്നു വെളിപ്പെടും.

പ്രാണായാമമെട്ടുഹേട് ഭോഷാൻ
ധാരണാഭിശ്ച കിലുബീഷം
പ്രത്യാഹാരേണ സംസ്കാൻ
ധ്യാനേനാനീശ്വരാൻ ഗുണാൻ.

എന്ന ആപ്തോപദേശമനുസരിച്ച് പ്രാണായാമാഭ്യാസം കൊണ്ട് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ദോഷങ്ങളേയും ധാരണകൾകൊണ്ട് ചിത്തത്തിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന പാപാദിദുർവാസനകളേയും പ്രത്യാഹാരംകൊണ്ട് വിഷയസംസർഗ്ഗത്തേയും ധ്യാനസമാധികൾകൊണ്ട് ജീവന്റെ ഈശ്വരീയമല്ലാത്ത ആവരണം, വിക്ഷേപം, പരിച്ഛിന്നത്വം, അഹങ്കാരം തുടങ്ങിയ പ്രാകൃതഗുണങ്ങളേയും ദഹിപ്പിക്കുമ്പോൾ ആ ജീവൻ തന്റെ ഉപാധികളെല്ലാം നശിച്ച് ചൈതന്യമാത്രമായ ഈശ്വരനിൽ ലയിക്കും. ഇതാണ് യോഗപരമായ പ്രണവോപാസനയുടെ ഫലം.

മൂന്നു്

നാദാനുസന്ധാനം

നാദാനുസന്ധാന നമോസ്തു തുഭ്യം
ത്വാം സാധനം തത്ത്വപദസ്യ ജാനേ
ഭവത്പ്രസാദാത് പവനേന സാകം
വിലീയതേ വിഷ്ണുപദേ മനോ മേ.

‘അല്ലയോ നാദാനുസന്ധാനമേ, നിനക്കു് നമസ്കാരം. മുമുക്ഷുക്കളെ ബ്രഹ്മപദത്തിൽ എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു സാധനമാണു നിന്നെന്ന് എനിക്കറിയാം. നിന്റെ പ്രസാദം നിമിത്തമാണു് എന്റെ മനസ്സ് പ്രാണനോടു കൂടി ചിദാകാശരൂപമായ സഹസ്രാരത്തിൽ ലയിക്കുന്നതു്.’ എന്നിങ്ങനെ യോഗതാരാവലിയിൽ ശ്രീശങ്കര ഭഗവത്പാദർ നാദാനുസന്ധാനത്തെ പുകഴ്ത്തിയിട്ടുണ്ടു്. പ്രണവത്തെ നാദരൂപത്തിൽ ഉപാസിച്ചു പ്രാണനേയും ചിത്തത്തേയും ശിരസ്സിലുള്ള സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ വിരാജിക്കുന്ന പരമശിവസ്വരൂപത്തിൽ വിലയിപ്പിക്കുവാനുള്ള സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിനു് നാദാനുസന്ധാനമെന്നു പേരുള്ളതായി ഇതുകൊണ്ടു മനസ്സിലാക്കാമല്ലോ.

മനോജയത്തിനുവേണ്ടി ഒന്നേകാൽലക്ഷം യോഗ സാധനമാർഗ്ഗങ്ങൾ സഭാശിവൻ മുമുക്ഷുക്കൾക്കായി ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു് തന്ത്രശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. എന്നാൽ അവയിൽ വെച്ചു് ഏറ്റവും മാന്യമായി താൻ കണക്കാക്കുന്നതു് നാദാനുസന്ധാനസമാധിയെ മാത്രമാകുന്നു എന്നും ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യസ്വാമികൾ യോഗതാരാ

വലിയിൽ എടുത്തുപറയുന്നുണ്ട്. ഇതും നാദാനുസന്ധാനത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെ ആണല്ലോ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നത്.

അകാരം, ഉകാരം, മകാരം, ബിന്ദു ഇവയുടെ സമാഹാരമാകുന്നു ഓങ്കാരം. ഇവയിൽ അകാരം സ്ഥൂലമായ ജാഗ്രദവസ്ഥയേയും, ഉകാരം സൂക്ഷ്മമായ സ്വാപ്നാവസ്ഥയേയും, മകാരം അവ്യക്തമായ സുഷുപ്താവസ്ഥയേയും, ബിന്ദു ഈ അവസ്ഥകൾ മൂന്നിനും അധിഷ്ഠാനമായി, നിത്യമായി നിലകൊള്ളുന്ന തുല്യാവസ്ഥയേയും ബോധിപ്പിക്കുന്നു. നാദരൂപത്തിലാണ് ബിന്ദു പ്രകാശിക്കുന്നത്. അകാരത്തെ ഉകാരത്തിലും ഉകാരത്തെ മകാരത്തിലും മകാരത്തെ ബിന്ദുരൂപമായ നാദത്തിലും ലയിപ്പിച്ച് ആ നാദത്തെ മാത്രം ഈശ്വരസ്വരൂപമായി നിരന്തരം ധ്യാനിച്ചാൽ സാധകന്മാർക്ക് നിർവികല്പസമാധിയും തദ്ഭാരാ ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരവും സിദ്ധിക്കുന്നതാണ്.

അഹംമതപാദ്യപഹായ സർവ്വം
ശ്രീരാജയോഗേ സ്ഥിരമാനസാനാം
ന ദ്രഷ്ടൃതാ നാസ്തി ച ദൃശ്യഭാവഃ
സാ ജ്ഞേതേ കേവലസംവിദേവ.

ഇങ്ങനെ നാദാനുസന്ധാനജന്യമായ സമാധിയുടെ സ്വരൂപം സ്വാന്തര്യവത്തിലൂടെ ആചാര്യന്മാർ വിവരിച്ചു കാണിക്കുന്നു. “അവിദ്യയിൽനിന്നുണ്ടായ അഹങ്കാരം, മമകാരം മുതലായവയെല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ച് നാദാനുസന്ധാനരൂപമായ രാജയോഗത്തിൽ സ്ഥിരചിത്തന്മാരായ യോഗികൾക്കു കാണുന്നവനെന്നോ കാണപ്പെടുന്ന വിഷയമെന്നോ ഉള്ള ദ്വൈതഭാവം അല്പംപോലും ഉണ്ടാകയില്ല. അറിയപ്പെടുന്ന വിഷയങ്ങളിലും അവയെ അറിയുന്ന വിഷയിയിലും ഒരുമാറ്റവുമില്ലാതെ ഒരുപോലെ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന

മുററിവു മാത്രമേ ആ യോഗിയുടെ സമാധിയിൽ എപ്പോഴും പ്രകാശിക്കുകയുള്ളൂ.' എന്നാണ് ഈ ശ്ലോകത്തിന്റെ അർത്ഥം. നാദം എല്ലാവരുടേയും ഉള്ളിൽ തനിയെ പ്രകാശിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ദ്രിയവ്യാപാരംകൊണ്ടും മനശ്ചാഞ്ചല്യംകൊണ്ടും പ്രാണചലനംകൊണ്ടും ആ നാദം അനുഭവപ്പെടുന്നില്ലെന്നു ഉള്ളു. പ്രാണായാമം ധാരണ മുതലായവകൊണ്ട് പ്രതിബന്ധം നീങ്ങുമ്പോൾ പ്രണവ നാദം എല്ലാവർക്കും അനുഭവപ്പെടും. ആ അനുഭവം സാധകന്മാർക്ക് യോഗാനുഷ്ഠാനത്തിനുള്ള ഉത്സാഹത്തേയും ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരാമെന്നുള്ള വിശ്വാസത്തേയും ഉളവാക്കുന്ന ഒന്നാണ്.

ഇതുകൊണ്ട് പ്രണവധ്വനി പ്രാണായാമംകൊണ്ടേ അനുഭവപ്പെടുകയുള്ളൂ എന്ന് സാധകന്മാർ ആരും ധരിക്കരുത്. ചിലർക്കു ജന്മസിദ്ധമായും, മറ്റു ചിലർക്കു മന്ത്രജപംകൊണ്ടും, വേറെ ചിലർക്ക് ഉപവാസാദിപ്രതങ്ങൾ കൊണ്ടും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ശരീരശുദ്ധിയും മനഃശുദ്ധിയും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അതനുഭവപ്പെടുമെന്നു ധരിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

പുരകകംഭോദിപ്രക്രിയകൾ വഴിയല്ലാതെയും ജിജ്ഞാസുകൾ പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കാറുണ്ട്. അത് ഓംകാരം അർത്ഥചിന്തയോടും ഏകാഗ്രതയോടുംകൂടി ദീപ്തമായി ഉച്ചരിക്കുകയാണ്.

ദാദശാവർത്തനം യത്തു
 പ്രണവസ്യ മനോ ഹദി
 പ്രാണായാമോ യതഃ പ്രോക്തഃ
 പ്രാണാനായമ്യ ചോമിതി.

മനസ്സു ഹൃദയപത്മത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചു പന്ത്രണ്ടുവൃത്തി പ്രണവം നീട്ടി ഉച്ചരിക്കുന്നതാണ് സന്യാസിയുടെ പ്രാണായാമം. പ്രാണവൃത്തിയെ നീട്ടി 'ഓം' എന്ന മന്ത്രം

ആറോ പന്ത്രണ്ടോ മാത്രമെകൊണ്ടു ദീർഘമായി ഉച്ചരിക്കുന്നതാണ് ഈ പ്രാണായാമത്തിന്റെ സ്വരൂപം. ആയാമം എന്ന പദത്തിന് നിയന്ത്രണം എന്നു മാത്രമല്ല ദൈർഘ്യം - നീളം - എന്നുകൂടി അർത്ഥമുണ്ടല്ലോ. പ്രണവം ദീർഘമായി ഉച്ചരിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിലുള്ള പ്രാണശക്തിക്കു ചലനവും ക്രമമായ നിയന്ത്രണവും ഉണ്ടാകും. ശ്രദ്ധാഭക്തിപുരസ്സരം മൂന്നു സന്ധ്യകളിലും മുടങ്ങാതെ പ്രണവോച്ചാരണരൂപത്തിലുള്ള പ്രാണായാമം അഭ്യസിപ്പാൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന കണ്ഡലിനീശക്തി - സമഷ്ടി ചൈതന്യമായ ഈശ്വരന്റെ വ്യഷ്ടിരൂപം - ഉണർന്നു പ്രകാശിച്ച് സുഷുപ്തമാഗ്നിയായി ശിരസ്സിലുള്ള ബ്രഹ്മരസ്രത്തിലെത്തി പരമശിവനോടു ചേരും. അതോടുകൂടി സാധകന്മാർക്കു പകുത അനുസരിച്ചുള്ള യോഗാനുഭൂതികളും അനുഭവപ്പെടുമെന്നും. ചിലർക്ക് മനോന്മനിയും വേറെ ചിലർക്ക് ദിവ്യപ്രകാശവും മറ്റു ചിലർക്ക് ദിവ്യനാദവും ആയിരിക്കും അനുഭവപ്പെടുക. പക്ഷേ പാപാധിക്യവും അസാത്തപികഗുണങ്ങളും ഉള്ള മനുഷ്യർക്ക് ഇങ്ങനെയുള്ള അഭ്യാസംകൊണ്ടു ഉടനെ പറയത്തക്ക ഗുണമൊന്നും ഉണ്ടാകുകയില്ല. സാധകന്മാർക്കുവേണ്ടി ശൈവസമ്പ്രദായത്തിലുള്ള പ്രണവോപാസനകൂടി ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കാം. പ്രണവമന്ത്രം ദീർഘമായി ഉച്ചരിച്ചു പരിശീലിക്കുമ്പോൾ സാധകൻ പ്രണവധ്വനി അനുഭവപ്പെടും. ഉള്ളിൽനിന്നു തനിയെ ഉണ്ടാകുന്ന ആ ധ്വനി ചെവിയിൽ വ്യക്തമായി കേൾക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ബ്രഹ്മരസ്രത്തിൽനിന്നു ആ ധ്വനി പുറപ്പെടുന്നതായി സങ്കല്പിച്ച് ആ സ്ഥാനത്തു മനസ്സുറപ്പിച്ച് സമാധി പരിശീലിക്കണം. അപ്പോൾ മനസ്സും പ്രാണനും നാഭത്തോടുകൂടി ബ്രഹ്മരസ്രത്തിൽ ലയിക്കും.

ബുദ്ധതത്ത്വേന ധീരോഷ-

ഹീനേനൈകാന്തവാസിനാ

ദീർഘം പ്രണവമുച്ചാത്യു

മനോരാജ്യം വിജീയതേ.

എന്നാണ് വിദ്യാരണ്യസ്വാമികൾ പ്രണവാല്യാസത്തെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. പ്രണവത്തിന്റെ അർത്ഥം നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാക്കി, രാഗഭേഷാദി മാലിന്യങ്ങളില്ലാതെ, ഏകാന്തസ്ഥലത്തിരുന്ന് ആ പ്രണവം ദീർഘമായി ഉച്ചരിച്ചാൽ മനുസങ്കല്പമില്ലാതായി സമാധിയുറയ്ക്കുമെന്ന് ഇതിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കാമല്ലോ.

സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മംതന്നെയാണ് പ്രണവമെങ്കിലും അതിന്റെ സ്ഥൂലരൂപമാണ് ആദ്യം സാധകൻ നാദരൂപത്തിൽ പെവിയിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ആ നാദത്തിൽ ശ്രദ്ധചെലുത്തി ധ്യാനിച്ചാൽ ഈശ്വരന്റെ സൂക്ഷ്മരൂപം ക്രമേണ അനുഭവപ്പെടുന്നതാണ്. എങ്ങനെയെന്നാൽ, ഈശ്വരന്റെ ശക്തിതന്നെയാണ് നാദരൂപത്തിൽ സ്ഫുരിക്കുന്നത്. സൂര്യനിൽ പ്രഭുപോലെയും, ചന്ദ്രനിൽ ചന്ദ്രികപോലെയും പ്രപഞ്ചോത്പാദകമായ ഒരു ശക്തിവിശേഷം ഈശ്വരനിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അത് പ്രളയകാലത്ത് അന്തർമുഖമായും സൃഷ്ടികാലത്ത് ബാഹിർമുഖമായും പ്രസരിക്കും. ജീവികളുടെ പൂർവ്വകർമ്മനിമിത്തം ജഗദാകാരമായി പരിണമിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്ന ഈശ്വരശക്തിയുടെ പ്രഥമസ്തരണത്തിന് ബിന്ദു എന്നാണ് ശൈവമതത്തിൽ നാമകരണം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

‘വിചികിർഷുർഘനീഭൂതാ ക്വചിദഭ്യേതി ബിന്ദുതാം.’

എന്ന പ്രപഞ്ചസാരവചനം അതിനു പ്രമാണമാകുന്നു. ഇതിന് അവ്യക്തം എന്നുകൂടി ഒരു പേരുണ്ട്. സത്വം, രജസ്സ്, തമസ്സ്, ഈ മൂന്നു ഗുണങ്ങളും ചേർന്ന ആ ബിന്ദുവാണ് വ്യഷ്ടിശരീരത്തിൽ കണ്ഡലിനി എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. ബിന്ദു പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അങ്കുരമാണ്. വ്യഷ്ടിശരീരത്തിൽ ബിന്ദുരൂപമായ കണ്ഡലിനീശക്തി

സുഷുപ്താനാഡിയുടെ ഉള്ളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ബീന്ദു ആണ് യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ ഈശ്വരൻ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. അത് സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, പരം എന്നു മൂന്നായി വിഭജിക്കപ്പെടുന്നു. സ്ഥൂലാംശം ജഡമായ പ്രപഞ്ചബീജവും, സൂക്ഷ്മാംശം ജഡവും ചേതനവും ചേർന്നാദവും, പരരൂപം ചിദ്രൂപമായ പരമേശ്വരനാകുന്നു. ആ നാഭം ശബ്ദബ്രഹ്മമെന്ന പേരിലാണറിയപ്പെടുക. അതു പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഉപാദാനകാരണംകൂടിയാണ്. വ്യഷ്ടി ശരീരത്തിലുള്ള മൂലാധാരത്തിൽ വായുവിന്റെ പ്രേരണ നിമിത്തം ആ ശബ്ദബ്രഹ്മം അഭിവ്യക്തമാകുന്നു. ജീവൻ ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് പറയണമെന്നാഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ ആ ആഗ്രഹം നിമിത്തമുള്ള പ്രയത്നംകൊണ്ട് മൂലാധാരത്തിലുള്ള വായു ചലിച്ച് സർവ്വവ്യാപകമായ ശബ്ദബ്രഹ്മത്തെ ആ ആധാരത്തിൽ സ്പന്ദിപ്പിക്കുന്നു. ആ സ്പന്ദനം, സ്വകാരണമായ ബീന്ദു (കണ്ഡലിനീ)രൂപത്തിൽ നിഷ്പന്ദമായിത്തീരുന്നപോൾ “പര”യായ വാക്കു എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. മൂലാധാരത്തിൽനിന്നും നാഭി വരെ പോകുന്ന വായുവിനാൽ അഭിവ്യക്തമായും വിമൾ രൂപമായ മനസ്സിനോടു ചേർന്നും ഇരിക്കുമ്പോൾ ഇത് സാമാന്യമായ സ്പന്ദനവും പ്രകാശവും കൈക്കൊണ്ട് പശ്യന്തി എന്നറിയപ്പെടുന്ന വാക്കായിത്തീരുന്നു. ആ ശബ്ദബ്രഹ്മംതന്നെ ഹൃദയംവരെ വ്യാപിച്ച വായുനിമിത്തം അഭിവ്യക്തമായി നിശ്ചയരൂപമായ ബുദ്ധിയോടു ചേർന്നുപോൾ വിശേഷസ്പന്ദരൂപമായി മദ്ധ്യമ എന്നു പറയപ്പെടുന്ന വാക്കായിത്തീരും. ആ ശബ്ദബ്രഹ്മംതന്നെ വായ് വരെ എത്തുന്ന വായുനിമിത്തം കണ്ഠം മുതലായ സ്ഥാനങ്ങളിൽ അഭിവ്യക്തമായി അകാരംമുതൽ ക്ഷകാരംവരെയുള്ള വണ്ണമാലയുടെ രൂപം കൈക്കൊണ്ട് അന്യർക്കു കേൾക്കത്തക്കവിധത്തിൽ വൈഖരി എന്ന പേരിൽ വ്യവഹരിക്കപ്പെടുന്ന വാക്കായിത്തീരുന്നു. ഇത്രയും പ്രസ്താവ

വിചിത്രതയിൽനിന്നും ഈശ്വരശക്തി വ്യക്തിശരീരത്തിൽ കണ്ഡലിനീരൂപത്തിലും അതിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന പര, പശ്യന്തി, മദ്ധ്യമ, വൈഖരി ഇങ്ങനെയുള്ള വാഗ്‌രൂപത്തിലും പ്രകടമാകുന്നു എന്നു സിദ്ധിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. പരബ്രഹ്മത്തേയും, പശ്യന്തി ഈശ്വരനെയും, മദ്ധ്യമഹിരണ്യഗർഭനെയും, വൈഖരി വിരാട്ടിനെയും വ്യഞ്ജിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെന്നുകൂടി ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വിസ്തരിച്ചുകാണുന്നു. ഇവിടെ ഒരു കാര്യംകൂടി ഓർമ്മിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വേദാന്തശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള നിർഗുണവും, നിഷ്പലവും, സത്താസാമാന്യമാത്രവുമായ ബ്രഹ്മമല്ല ഈ ശൈവയോഗശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കപ്പെടുന്ന ബ്രഹ്മം. അത് സൃഷ്ടി, സ്ഥിതി, സംഹാരം, തിരോഭവം, അനുഗ്രഹം ഈ അഞ്ചു കൃത്യങ്ങളോടും, ഇച്ഛ, ക്രിയ, ജ്ഞാനം ഈ മൂന്നു ശക്തികളോടുംകൂടിയാണ് എപ്പോഴും വിളങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ശക്തികളുടെ സാമ്യാവസ്ഥയിൽ നിർഗുണബ്രഹ്മമെന്നുകൂടി വ്യവഹരിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും ആ അവസ്ഥയിലും പ്രസ്തുത ശക്തികൾ മൂന്നും ബ്രഹ്മത്തിൽ അന്തർലീനമായിരുപ്പുണ്ട്. പ്രാണികളുടെ കർമ്മ പരിപക്വമാകുമ്പോൾ ബ്രഹ്മത്തിന്റെ ഇച്ഛാശക്തി സൃഷ്ട്യനുവുമായി വിജുംഭിക്കും. ആ വിജുംഭണത്തിന്റെ ആരംഭത്തെയാണ് ശാസ്ത്രങ്ങൾ ബിന്ദു എന്നു പറയുന്നത്. ആ ബിന്ദു ശക്തിയുക്തമായ ബ്രഹ്മത്തിൽനിന്നു ഭിന്നമല്ല, ബ്രഹ്മംതന്നെയാണെന്നു പ്രത്യേകം ഓർത്തിരിക്കണം. ബിന്ദുവിന്റെ മൂന്നുശങ്ങളാണല്ലോ അചിത്തായ പ്രപഞ്ചബീജശക്തിയും, ചിത്തം അചിത്തം ചേർന്നു ശബ്ദബ്രഹ്മവും, ചിന്താത്രമായ ഈശ്വരനും. അതുകൊണ്ട് ശബ്ദബ്രഹ്മം ശക്തിയും ബിന്ദുവും ചേർന്നു പരബ്രഹ്മംതന്നെയാണെന്നു ഗ്രഹിക്കാം. അത് അതിസൂക്ഷ്മവും അഖണ്ഡവുമാണെന്നു ശാസ്ത്രങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ പ്രാണികളുടെ എല്ലാം മൂലാധാരത്തിൽ അത് വറുത്ത സ്വർണ്ണമെന്നപോലെ പിണ്ഡീഭൂത

മായി പ്രകാശിക്കുന്നുവെന്നും ശാസ്ത്രങ്ങൾ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നുണ്ട്. നിഷ്പന്നമായ ആ ശബ്ദബ്രഹ്മം മൂലാധാരത്തിൽ സ്വപ്രകാശകമായും, നിഷ്പന്നമായും പിണ്ഡീഭാവം കൈയ്ക്കൊണ്ടു് പരയെന്ന വ്യവഹാരത്തിനു വിഷയമായിത്തീരുന്നു. വാക്കിനും മനസ്സിനും ആ പരാനാദം വിഷയമല്ല. സുഷുപ്താനുഭവഴി, നാഭിയിലെത്തുമ്പോഴേ അതു മനസ്സിനു വിഷയമാകുകയുള്ളു. മനസ്സുകൊണ്ടു സങ്കല്പിക്കപ്പെടുന്ന പരാനാദത്തിനു പശ്യന്തിയെന്നു പറയുന്നു. പര സ്പന്ദനമില്ലാത്തതും, പശ്യന്തി സാമാന്യസ്പന്ദനമുള്ളതുമാണു്. അവയ്ക്കു തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ഈ സ്പന്ദനം നിമിത്തം ഉണ്ടായതാണെന്നുകൂടി ഓർമ്മിക്കണം. നാഭിയിൽനിന്നു സുഷുപ്തവഴി ഹൃദയത്തിലെത്തുന്ന പരാനാദത്തിനു മദ്ധ്യമ എന്ന പേരു സിദ്ധിക്കുന്നു. അതു വിശേഷസ്സ്പന്ദനമുള്ളതും ബുദ്ധികൊണ്ടു ഗ്രഹിക്കാൻ കഴിയുന്നതുമാണു്. വഹ്നി പ്രഭുപോലെ മദ്ധ്യമ ഹൃദയത്തിൽ സ്ഫുരിക്കുന്നതായി യോഗികൾക്കു് അനുഭവപ്പെടും. ഹൃദയസ്ഥാനത്തുനിന്നു് ബ്രഹ്മരസ്രത്തിൽ വ്യാപിച്ചു് സ്ഫുരിക്കുന്ന പരയാണു വൈഖരി. അതു സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം എന്നു രണ്ടു വിധത്തിലുണ്ടു്. അന്യർ ഗ്രഹിക്കത്തക്കവിധത്തിൽ വായിൽക്കൂടി വെളിയിലേയ്ക്കു വരുന്ന അകാരാദിവണ്ണങ്ങളാണു വൈഖരിയുടെ സ്ഥൂലരൂപം. മദ്ധ്യമാരൂപം പരിത്യജിച്ചു്, വൈഖരീരൂപത്തിൽ ധ്വനിക്കുന്ന പ്രണവധ്വനി രൂപമാണു് വൈഖരിയുടെ സൂക്ഷ്മഭാവം. എല്ലാ വണ്ണങ്ങളേയും വ്യഞ്ജിപ്പിക്കുന്നതു് ധ്വനിയാണല്ലോ. വണ്ണങ്ങളിലെല്ലാം ധ്വനിരൂപത്തിൽ സാമാന്യമായി സ്ഫുരിക്കുന്ന വൈഖരി പ്രണവമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കണം. ക, ഖ മുതലായ അക്ഷരങ്ങൾക്കു് സ്ഥിതിയും തിളക്കവും കൊടുക്കുന്നതു് സ്വരങ്ങളാകുന്നു. തനിയെ രാജിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു് അകാരാദി വണ്ണങ്ങൾക്കു സ്വരമെന്ന പേരു സിദ്ധിച്ചതെന്നുകൂടി ശബ്ദശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കു് പ്രായമുണ്ടു്. സ്വരങ്ങളെ

പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നത് ധ്വനിയാണല്ലോ. ധ്വനിയില്ലാതെ സ്വരങ്ങൾക്കും വ്യഞ്ജനങ്ങൾക്കും പ്രകാശിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. എന്നാൽ അതു രണ്ടുതരത്തിലും ധ്വനി തനിയെ തന്നെ സ്സരിക്കുന്നു. അതാണ് നാദാത്മകമായ പ്രണവം. സകലശബ്ദങ്ങൾക്കും ഉപാദാനകാരണമായ പ്രണവം സൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽ മൂലാചിൽ എപ്പോഴും അഭിവ്യഞ്ജിച്ചുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നതെന്ന് അനുഭവസ്ഥന്മാർക്ക് അറിയുവാൻ കഴിയും. തനിയെ സ്സരിക്കുന്ന നാദബ്രഹ്മത്തെ ബ്രഹ്മരസ്യത്തിൽ അനുസന്ധാനം ചെയ്താൽ പെട്ടെന്നു സമാധിസുഖം അനുഭവപ്പെടുന്നതാണ് എന്ന് ആപ്തന്മാരും ശ്രുതിസ്മൃതികളും ഉപദേശിക്കുന്നു. കാരണം, ബ്രഹ്മരസ്യം ജീവന്റെ തത്ത്വസ്ഥാനമാകുന്നു. "മൂല്നി തുല്യം വ്യവസ്ഥിതം" എന്ന ശ്രുതിവാക്യം ഇതാണ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്. നേത്രം ജാഗ്രത്സ്ഥാനവും, കണ്ഠം സ്വപ്നസ്ഥാനവും, ഹൃദയം സുഷുപ്തിസ്ഥാനവും, ശിരസ്സിലുള്ള ബ്രഹ്മരസ്യം തുരീയസ്ഥാനവുമാണെന്നു സ്മൃതികളിലും വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഇത്രയും പ്രസ്താവിച്ചത് പ്രണവത്തിന്റെ സ്വരൂപം വെളിപ്പെടുത്തുവാനാണല്ലോ. സർവ്വവ്യാപകവും പരിപൂർണ്ണവുമായ ഓങ്കാരം സർവ്വത്ര നിറഞ്ഞു വിളങ്ങുന്നുണ്ടെങ്കിലും അതു മൂലാധാരത്തിൽ പരയായും, മണിപുരകത്തിൽ പശ്യത്തിനായും, ഹൃദയത്തിൽ മദ്ധ്യമായും, കണ്ഠത്തിൽ വൈഖരീരൂപമായും, അവതരിച്ച് ജീവനെ അനുഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഇത്രയും വിവരിച്ചതുകൊണ്ടു വ്യക്തമായിക്കാണുമല്ലോ.

അയമാദ്യഃ പരോ മന്ത്രഃ സുപ്രസിദ്ധഃ സ്വഭാവതഃ
മനനത്രാണരൂപതാനന്ത്ര ഇത്യഭിശബ്ധിതഃ.

[പ്രണവമാണ് ആദ്യത്തെ പരമമായ മന്ത്രം. പ്രയത്നം കൂടാതെ തനിയെ അനുഭവപ്പെടുന്നതിനാൽ സ്വാഭാവിക

മായും ഈ മന്ത്രം എല്ലാ ജീവന്മാർക്കും അറിയുവാൻ കഴിയുന്നു. തത്ത്വത്തെ ബോധിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടും സംസാര യേത്തിൽനിന്നു രക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടും പ്രണവത്തെ മന്ത്ര മെന്നുകൂടി ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വ്യവഹരിച്ചുവരുന്നു.] എന്നാണ് സൂതസംഹിതയിൽ പ്രണവത്തെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. 'ആദിമമായ ഈ പ്രണവമന്ത്രം എല്ലാവർക്കും അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആ വസ്തു ആരും അറിയുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ഗുരുവിന്റെ ഉപദേശംകൊണ്ടല്ലാതെ മറ്റു നേകുകോടി ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഠിച്ചാലും പ്രണവസ്വരൂപം അറിയുവാൻ സാധ്യമല്ല. എല്ലാറ്റിലും ആദിഭൂതവും സ്വപ്രകാശസ്വരൂപവുമായ പരമശിവന്റെ വാചകമാണ് ശ്രേഷ്ഠമായ ഈ മന്ത്രം. ഇതിനെക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടോ ഇതിനോടു കീടനിൽക്കത്തക്ക വിധത്തിലോ വേറെ യാതൊരു മന്ത്രവും ഇല്ലെന്നു ഞാൻ രണ്ടു കൈയും പൊക്കി സത്യം ചെയ്യുന്നു. പക്ഷേ പന്ത്രണ്ടു വർഷം പരിശോധിച്ചു നോക്കിയതിനുശേഷം ഈശ്വരപ്രേരണയുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ഈ മന്ത്രം ശിഷ്യന്മാർക്കുപദേശിച്ചുകൊടുക്കാവൂ. പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാതെ ശിഷ്യന്മാർക്കിതുപദേശിച്ചുകൊടുത്താൽപെട്ടെന്നു മരിച്ചുപോകാനിടയുണ്ട്. അവർ സമ്പാദിച്ച പുരുഷാത്മം പോലും നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യും. എന്തിനധികം പറയുന്നു, ഇതിന്റെ വൈശിഷ്ട്യം പറയുവാൻ എനിക്കോ, മനികൾക്കോ, ദേവന്മാർക്കോ മാത്രമല്ല, സർവ്വജ്ഞനായ ഈശ്വരനുപോലും കഴിവില്ല, എന്നു ഞാൻ പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ.' ഇപ്രകാരം സൂതൻ മഹർഷിമാരോടു പറയുന്നതായി സൂതസംഹിതയിൽ വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഈ വിവരണംകൊണ്ടെല്ലാം സ്പഷ്ടമാകുന്നത് ഓങ്കാരോപാസന സർവ്വശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു സാധനതന്നെയാകുന്നു എന്നാണല്ലോ. ശിഷ്യൻ സഭഗുരുവിനെ ആശ്രയിച്ച് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുഗ്രഹപൂർണ്ണമായ ഉപദേശം ഗ്രഹിച്ച് ശ്രദ്ധാഭക്തിപരസ്സരം ഉപാസിച്ചെങ്കിലേ ശമസ്ത്രത്തിൽ

പറയുന്ന ഫലം സാധകന്മാർക്കു സിദ്ധിക്കുകയുള്ളു. അധികാരിഭേദമനുസരിച്ച് പ്രണവത്തിന്റെ ഉച്ചാരണത്തിനും വ്യത്യാസമുണ്ടാകും. ഓങ്കാരത്തിനു നൂററിപ്പത്തു തരം ഉച്ചാരണങ്ങളുണ്ടെന്നു മന്ത്രശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നു. ഓരോ ഉച്ചാരണത്തിന്റേയും ഫലം ഓരോന്നാണെന്നുകൂടി അവർ വെളിപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഗ്രന്ഥത്തിലും പ്രഭാഷണത്തിലും എത്ര വിസ്തരിച്ചു പ്രതിപാദിച്ചാലും ഗുരുപദേശമില്ലാതെ പ്രണവരഹസ്യം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധകന്മാർക്കു സാധിക്കയില്ല. കാരണം, പ്രണവം അനുഭവരൂപത്തിലാണ് പ്രകാശിക്കുന്നത്. പ്രണവനാമോപാസനയ്ക്കു വിശേഷിച്ചു ഒരു കർമ്മവും ജപവുമില്ല. ഗുരുനാഥൻ ഉപദേശിക്കുമ്പോൾത്തന്നെ അതനുഭവപ്പെടും. അങ്ങനെ അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രണവധ്വനിയിൽ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മനസ്സാവച്ച് നിരന്തരം അനുസന്ധാനം ചെയ്താൽ സുകൃതിയാണെങ്കിൽ ഒരു മണ്ഡലത്തിനകം ആ മന്ത്രം സഹജമായിത്തീരും. പിന്നീടു അഭ്യാസപാടവംകൊണ്ട് ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി ഈ ക്രമമനുസരിച്ച് അഭ്യാസം പുരോഗമിപ്പിച്ചാൽ നിർവ്വികല്പസമാധിയിലെത്താൻ സാധകനു കഴിവുണ്ടാകും. ഇതെല്ലാം വെറും വീണ്ടുവാക്കാണെന്നും ഇതൊന്നും അനുഭവപ്പെടുകയില്ലെന്നും വാദിച്ചു ശ്രദ്ധാലുക്കളുടെ വിശ്വാസം നശിപ്പിക്കുവാൻ ബഹിർമുഖന്മാരായ ധാരാളം ആളുകൾ നമ്മുടെ ഇടയിലുണ്ടായേക്കാം. അവരുടെ ജല്പനങ്ങൾ ചെവിക്കൊള്ളാതെ ഗുരുവും ശാസ്ത്രങ്ങളും പറയുന്നതു സത്യമാണെന്നു വിശ്വസിച്ചു സാധകന്മാർ പ്രണവം ഉപാസിച്ചാൽ അതിനുള്ള ഫലം ലഭിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും.

ശ്രീനാരായണഗുരുസ്വാമികൾ പ്രണവോപാസനയുടെ അചിന്ത്യമായ മാഹാത്മ്യത്തെക്കുറിച്ചു തന്റെ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പലയിടത്തും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതായി കാണുന്നു.

അദ്ദേഹം പ്രണവാഭ്യാസത്തിൽ വലിയ സിദ്ധനായിരുന്നു എന്ന് സ്വകൃതികളിൽനിന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ പ്രയാസമില്ല.

ഒന്നായ മാമതിയിൽനിന്നായിരം ത്രിപുടി
 വന്നാശു തന്മതി മര-
 നന്നാഭിയിൽ പ്രിയമുയന്മാടലാം കടലി-
 ലൊന്നായിവീണ വലയും
 എന്നാശയം, ഗതിപെറും നാഭഭ്രമിയിലമ-
 ന്നാവിരാഭ തടവും
 ചിന്നാഭിയിൽ ത്രിപുടി എന്നാണറും പടിയ-
 മന്മാറിടുന്നു ജനനീ!

ജനനീനവരത്നമഞ്ജരിയിലെ ആദ്യത്തെ സ്തോത്രമാണിത്. ഏകവും പൂർണ്ണവുമായ ബ്രഹ്മത്തെയാണ് 'മാമതി' പദംകൊണ്ട് ശ്രീനാരായണൻ വിവക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്. 'അജ്ഞാനംനിമിത്തം അനേകം അനേകം ത്രിപുടി വന്ന് ആ ബ്രഹ്മരൂപത്തെ മറയ്ക്കുക നിമിത്തം ഭോഗ്യവിഷയങ്ങളിൽ ആനന്ദമുണ്ടെന്നു കരുതി അതിനുവേണ്ടി പരിശ്രമിച്ച ദുഃഖക്കടലിൽ വീണുവലയുന്ന എന്റെ മനസ്സ് അഭയം അരുളുന്ന നാഭഭ്രമിയിൽ ഉറച്ച് ചിത്സ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിൽ അടങ്ങി ത്രിപുടിയും ദുഃഖവും അറുത്ത് അല്ലയോ അമ്മേ, ഞാൻ എന്നാണ് പരമസുഖമായ മോക്ഷം അനുഭവിക്കുന്നത്?' ഇപ്രകാരമാണല്ലോ പ്രസ്തുത സ്തോത്രത്തിൽ കൂടി ആ സദ്ഗുരു തന്റെ ആശയം പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ സ്തോത്രത്തിലെ 'ഗതിപെറും നാഭഭ്രമി'യെന്ന പദപ്രയോഗം നാദാനുസന്ധാനരൂപമായ പ്രണവോപാസനയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണെന്ന് അനുഭവസ്ഥന്മാർക്കറിയാൻ പ്രയാസമില്ല. ഇതുപോലെ ആത്മാപദേശശതകത്തിലും ശ്രീനാരായണഗുരു പ്രണവധ്യാനത്തെ പരാമർശിക്കുന്നതായി കാണാം. ജിജ്ഞാസുകളുടെ അറിവിനുവേണ്ടി

ആത്മാപദേശശതകത്തിലെ ചില പദ്യങ്ങൾക്കൂടി ഇവിടെ ഉദ്ധരിക്കാം:

അധികവിശാലമരുപദേശമൊന്നായ്
നദി പെരുകുന്നതുപോലെ വന്നു നാദം
ശ്രുതികളിൽ വീണു തുറക്കമക്ഷി; യെന്നും
യതമിയലും യതിവര്യനായിടേണം.

ധ്വനിമയമായ് ഗഗനം സ്ഫുരിക്കു; മന്നാ-
ളനയുമതികലശേഷദൃശ്യജാലം;
പുനരവിടെ ത്രിപുടിക്കു പുത്തി നൽകും
സ്വനവുമടങ്ങുമിടം സ്വയംപ്രകാശം.

ഈ രണ്ടു ശ്ലോകങ്ങളും ആത്മാപദേശശതകത്തിൽ രണ്ടു സ്ഥലത്തായിട്ടാണ് ചേർത്തിരിക്കുന്നത്. അവ തുടർച്ചയായി മനസ്സെപ്പോഴോടൊപ്പം ഉപദേശങ്ങളാണ്. ശ്രദ്ധാലുക്കൾ തിരഞ്ഞുപിടിച്ചു അനുസന്ധാനം ചെയ്തുകൊള്ളട്ടെ എന്നു കരുതിയാവാം ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഇങ്ങനെ ചേർത്തിരിക്കുന്നത്. ഇവയിൽ ആദ്യത്തെ ശ്ലോകം പ്രണവോപാസകന്റെ പ്രാരംഭശയിലുള്ള അനുഭവമാണ് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്. വിശാലമായ മരുപദേശം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചു നദി ഒഴുകിവരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഹരമ്പൽപോലെ ഉപാസകന്റെ ചെവികളിൽ പ്രണവധ്വനി നിരന്തരം മുഴങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അപ്പോഴാണ് അയാളുടെ മനസ്സ് ആത്മാഭിമുഖമായിത്തീരുന്നതു് എന്ന് 'തുറക്കമക്ഷി' എന്ന പദം സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ ഈ അനുഭവം ഇന്ദ്രിയനിയന്ത്രണവും മനസ്സായമവും ഉള്ള ജിജ്ഞാസുകൾക്കെതിരായിരിക്കുകയുള്ളെന്നുകൂടി 'യതമിയലും യതിവര്യനായിടേണം' എന്ന ഉപദേശത്തിലൂടെ അദ്ദേഹം ഏതതുപറയുന്നതായി തോന്നുന്നു. എന്നാൽ സാധകന്മാരിൽ പലരും ഈ നാദം ശ്രവിച്ചുകൊണ്ടുമാത്രം ജീവിതം കഴിച്ചുകൂട്ടുന്ന

വരാൻ. അതുകൊണ്ടുമാത്രം ആത്മസാക്ഷാത്കാരം സിദ്ധിക്കുകയില്ല. അതിനാൽ തീവ്രജിജ്ഞാസ അങ്ങനെയിരുന്നാൽ പോരാ, നിരന്തരം നാദാനുസന്ധാനം ചെയ്ത് 'കേൾക്കുന്നവൻ, കേൾക്കപ്പെടുന്ന നാദം, കേൾവി' ഈ ത്രിപുടീരൂപത്തിലുള്ള അനുഭവത്തേയും അതിക്രമിച്ച് വ്യാപകമായി പ്രകാശിക്കുന്ന ബിന്ദുവിനേയും അതിനും കാരണമായ ശക്തിയേയും കടന്നു ജയിച്ച് സർവ്വചിന്തകളും വൃത്തികളും അടക്കണം. അപ്പോൾ മാത്രമേ സ്വയംപ്രകാശമായ ശിവസ്വരൂപം, വാക്കിനും മനസ്സിനും വിഷയമല്ലാത്ത ബ്രഹ്മം, നിജസ്വരൂപത്തിൽ പ്രകാശിക്കുകയുള്ളൂ എന്ന് 'ധ്വനിമയമായ' എന്നു തുടങ്ങുന്ന ശ്ലോകത്തിൽ കൂടി യോഗേശ്വരനായ സദഗുരുസ്വാമികൾ ജിജ്ഞാസക്കളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. പ്രണവോപാസനകൊണ്ട് പരയിൽ മനസ്സ് ലയിച്ചാൽ കാലത്തെപ്പോലും വിന്യസിച്ചു നിർവ്വീകല്പസമാധിയിൽ എത്തുമെന്നുകൂടി സ്വാതന്ത്ര്യം വെച്ചുകൊണ്ടദ്ദേഹം പറയുന്നത് നോക്കുക:

പരയുടെ പാലു നകൻ ഭാഗ്യവാന്മാ-
 ഷ്ഠൊരു പതിനായിരമാണ്ടൊരല്ലനേരം;
 അറി,വപരപ്രകൃതിക്കധീനമായാ-
 ലര ഞൊടിയായിരമാണ്ടുപോലെ തോന്നും..

ഇങ്ങനെയെല്ലാം എടുത്തു കാണിക്കുന്നത് പ്രണവോപാസനകൊണ്ട് ആത്മസാക്ഷാത്കാരം സിദ്ധിക്കുമെന്നുള്ള ഉപദേശം വെറും സങ്കല്പമാണെന്നും അതാർക്കം അനുഭവപ്പെടുകയില്ലെന്നും വിചാരിക്കുന്നവരുടെ തെറ്റിദ്ധാരണ നീക്കുന്നതിനാണെന്നുകൂടി പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ, പ്രാചീന നവനായ ദൃഷ്ടികൾക്കും ആചാര്യന്മാർക്കും അനുഭവപ്പെട്ട ആത്മതത്വമെന്ന ആധുനികന്മാരായി നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന, നമ്മിൽ പലർക്കും അടുത്തു പരിചയിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ള അതിവണ്ണാശ്രമികളായ പല സദഗുരുക്ക

നാക്കും അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്നു് ആ പൂജ്യപാദന്മാരുടെ ഉപദേശങ്ങളിൽനിന്നും, ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽനിന്നും, നേരിട്ടും അവരുടെ ശിഷ്യന്മാർവഴിക്കും നമുക്കു് അറിയുവാൻ കഴിയുന്നു. പക്ഷേ ഈ അനുഭവം വെറും ബഹിർമുഖനാക്കു് ഉണ്ടാകുകയില്ല എന്നുള്ളതു് ഒരു പരമാർത്ഥമാണു്. അതുകൊണ്ടത്രേ ശ്രീനാരായണഗുരുസ്വാമികൾ ആത്മോപദേശഗതകത്തിൽ,

ത്രിഭുവനസീമ കടന്നു തിങ്ങി വീണ്ടും
ത്രിപുടി മുടിഞ്ഞു തെളിഞ്ഞിടുന്ന ദീപം
കപടയതിക്കു കരസ്ഥമാകുവീലെ—
നാപനിഷ്ഠക്കുതിരഹസ്യമോർത്തിടേണം.

എന്നു രേഖപ്പെടുത്തുവാൻിടയായതു്. “പുനരവിടെ ത്രിപുടിക്കു പുത്തി നല്ലം സ്വനവുമടങ്ങുമിടം സ്വയം പ്രകാശം”, എന്നു മുമ്പു വെളിപ്പെടുത്തിയ അനുഭൂതിതന്നെ ‘ത്രിഭുവനസീമ കടന്നു’ എന്നു തുടങ്ങുന്ന പ്രസ്തുതശ്ലോകത്തിലെ പൂർ്വാർത്തിലും ഗുരുദേവൻ വ്യക്തമായി പറയുന്നുണ്ടല്ലോ. പക്ഷേ ഈ അനുഭവം സന്യാസിവേഷം കെട്ടിയതുകൊണ്ടുമാത്രം ഉണ്ടാകുകയില്ല. ദീപ്തനാൾ ഗുരുശുശ്രൂഷ ചെയ്തു് പ്രണവോപദേശം ഗ്രഹിച്ചു യൌത്സമേതം അഭ്യസിച്ച് സമാധി പരിശീലിച്ചെങ്കിലേ ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ എന്നാണു് “കപടയതിക്കു കരസ്ഥമാകുവീലെ.” എന്ന പ്രയോഗംകൊണ്ടു് അദ്ദേഹം നമ്മെ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നതു്.

പ്രണവം ഹ്രസ്വം, ദീപ്തം, ഘൃതം ഇങ്ങനെ മൂന്നു വിധത്തിൽ ഉച്ചരിക്കാറുണ്ടു്. ഹ്രസ്വത്തേക്കാൾ ദീപ്തത്തിനും ദീപ്തത്തേക്കാൾ ഘൃതത്തിനും ധ്വനി അനുഭവപ്പെടുത്തുവാനുള്ള ശക്തി ഉണ്ടെന്നു പത്മപുരാണത്തിൽ പറയുന്നു. ആദ്യം പ്രണവം ദീപ്തമായി ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടി

രിക്കണം. അപ്പോൾ പ്രാണാലാതംകൊണ്ടു കണ്ഡലിനി ഉണർന്നു സഹസ്രാരപത്മത്തിലേയ്ക്കു വരും. ആ അഭ്യാസത്തിൽനിന്നു ധ്വനി തനിയെ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ പിന്നീടു ധ്വനിയിൽ വേണം മനസ്സുറപ്പിക്കുവാൻ. ഈ ധ്വനിക്കു അനാഹതനാദമെന്നുകൂടി ഒരു പേരുണ്ട്. ആലാതംകൊണ്ടല്ലാതെ തനിയെ ഉണ്ടാകുന്നത് എന്നാണതിനർത്ഥം. ഈ അഭ്യാസം പരമഹംസന്മാരുടെ ഗുഹ്യനമയായി പരിഗണിക്കപ്പെടുകയും പരീകീർത്തിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഏതാശ്രമത്തിൽ പെട്ടവർക്കും അഹതയുണ്ടെങ്കിൽ പ്രണവം അഭ്യസിക്കുവാൻ നിയമം ഉണ്ട്. മനുശുദ്ധിയും ശരീരശുദ്ധിയും വർദ്ധിച്ചെങ്കിലേ പ്രണവനാദം അഭിവ്യഞ്ജിക്കുകയുള്ളൂ. കാമവും ക്രോധവും ഉള്ളവർക്കു അതനുഭവപ്പെടാൻ പ്രയാസമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് വിദ്യാമണ്ഡ്യസ്വാമികൾ “ധീരോഷഹീനൻ” എന്ന വിശേഷണം സാധകന്മാർക്കു കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ‘ബുദ്ധതത്ത്വൻ’ ‘ധീരോഷഹീനൻ,’ ‘ഏകാന്തവാസി’ എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു വിശേഷണങ്ങളാണല്ലോ പ്രണവോപാസകനു സ്വാമികൾ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ബുദ്ധതത്ത്വൻ എന്നതിനു പ്രണവത്തിന്റെ അർത്ഥവും അതനുഷ്ഠിക്കേണ്ട ക്രമവും ഗുരുസന്നിധിയിൽനിന്നു ബോധിച്ചവൻ എന്നാണിവിടെ അർത്ഥം വ്യവക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്. ബോധിച്ചാലും മനുശുദ്ധിയില്ലെങ്കിൽ അനുഭവപ്പെടുകയില്ലെന്ന് ധീരോഷഹീനപദം സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കാമം, ക്രോധം, ലോഭം, മോഹം, മദം, മാത്സര്യം ഈ ആറു ദോഷങ്ങളാണ് മനസ്സിനു ഏറ്റവും മാലിന്യം നല്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഈ ആറിനുംകൂടി അരിഷഡ്വർഗ്ഗം എന്നുള്ള പേരുകൂടി സിദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. കണ്ഠം, നാക്ക്, മൂക്ക്, തൊലി, ചെവി എന്നീ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽക്കൂടി അനുഭവപ്പെടുന്ന വിഷയങ്ങൾ സ്വന്തം സുഖത്തിനുവേണ്ടി എന്നും അനുകൂലമായിരിക്കണം എന്നുള്ള മനോവൃത്തിയാണ് കാമം. വിഷയത്തിൽ സുഖമുണ്ടെ

നുള്ള സകല്പം കാമത്തെ ഉളവാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും. വിഷയങ്ങളിൽ സുഖമില്ലെന്നും ഈശ്വരനിൽമാത്രമേ സുഖമുള്ളൂ എന്നും വിചാരിച്ചറിഞ്ഞാൽ കാമം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടും വൈരാഗ്യം വലിക്കുകയും ചെയ്യും. അതോടുകൂടി ബാക്കി ദോഷങ്ങളും നീങ്ങിപ്പോകും. ഈ രീതിയിൽ മനോമാലിന്യം നീക്കിയാലും മറ്റു വിഷയങ്ങളിൽ ജപപൂജാദികളിൽ മാത്രം വർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ പ്രണവോപാസനവഴി സമാധി സിദ്ധിക്കുകയില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് സാധകൻ ഏകാന്തവാസികൂടി ആയിരിക്കണമെന്ന് ശ്രീവിദ്യാരണ്യസ്വാമികൾ ഉപദേശിക്കുന്നത്. ഗുഹയിലോ പൂജാമുറിയിലോ ഇരുന്നു ധ്യാനിച്ചാൽ പ്രണവം ദീർഘമായി ഉച്ചരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ മണിനാദംപോലെ ധ്വനിശിരസ്സിൽ മുഴങ്ങും. അതിൽ പ്രാണനും മനസ്സും ഉറപ്പിച്ചാൽ കേവലകംഭകവും മനോന്മുഖിയും പെട്ടെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നതാണ്.

യോഗീ യുജ്ജിത സതതമാത്മാനം രഹസി സ്ഥിതഃ
ഏകാകീ യതചിത്താത്മാ നിരാശീരപരിഗ്രഹഃ.

ഇങ്ങനെയാണല്ലോ ഗീതയിലും പറയുന്നത്. ദേഹവും മനസ്സും വശപ്പെടുത്തി മറൊന്നിലും ആശയില്ലാതെയും സ്വന്തമായി ഒന്നും വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാതെയും കഴിഞ്ഞുകൂടുന്ന യോഗി, ഏകാന്തസ്ഥലത്തു തനിയെ ഇരുന്ന് എപ്പോഴും മനസ്സിനെ ആത്മാകാരമാക്കിത്തീർത്ത് സമാധിക്ക് ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതാകുന്നു, എന്നാണ് ഭഗവാൻ പ്രസ്തുതശ്ലോകം വഴി ഉപദേശിക്കുന്നത്. തുടന്ന് ഭഗവാൻ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു: 'അധികം ഉയർച്ചയും അധികം താഴ്ചയും ഇല്ലാതെ, പരിശുദ്ധമായ ഒരു സ്ഥലത്തു് ഇരിക്കുന്നതിനായി സ്ഥിരമായി ഒരാസനം വെണ്ണണം. ആദ്യം ഭൂമിയിൽ ഭേപ്പല്ലു വിരിച്ചിട്ട് അതിനു മുകളിൽ മാൻതോലും

അതിനുമീതേ വസ്ത്രവും വിരിക്കണം. അങ്ങനെയുള്ള ആസനത്തിലിരുന്നുകൊണ്ട് മനസ്സിനെ പ്രണവസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിൽ നിർത്തി ചിത്തവ്യാപാരത്തേയും ഇന്ദ്രിയ വ്യാപാരങ്ങളേയും അടക്കി ആത്മശുദ്ധിക്കുവേണ്ടി ജിജ്ഞാസു ധ്യാനാഭ്യാസം തുടർന്നു നടത്തണം. ഇങ്ങനെ മനസ്സിനെ വിഷയങ്ങളിൽനിന്നു പിൻതിരിച്ച് ധ്യാനിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന യോഗി എന്ന, ബ്രഹ്മത്തെ, ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതും മോക്ഷമാകുന്ന നിഷ്ഠയോടുകൂടിയതുമായ ശാന്തിയിലെത്തുന്നു. 'ഇപ്രകാരം ധ്യാനനിഷ്ഠനായിരിക്കുന്ന ജിജ്ഞാസുവിന്റെ അന്ത്യദശയെക്കുറിച്ചുകൂടി ഗീതയിൽ എട്ടാം അദ്ധ്യായം പന്ത്രണ്ടും പതിമൂന്നും ശ്ലോകങ്ങളിൽ ഭഗവാൻ വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'നവദ്വാരങ്ങളെ അടക്കി മനസ്സിനെ ഹൃദയത്തിൽ നിരോധിച്ചു നിർത്തി മൂഢാവിൽ ബ്രഹ്മരസ്യത്തിൽ പ്രാണചായുവിനെ ആക്കി സ്ഥിരമായ ഏകാഗ്രതയോടുകൂടി ഓങ്കാരത്തെ ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടും അതിന്റെ അർത്ഥമായ എന്ന, ബ്രഹ്മത്തെ, ഇടതടവില്ലാതെ സ്മരിച്ചുകൊണ്ടും ദേഹം ഉപേക്ഷിക്കുന്ന യോഗി പരമഗതിയടയുന്നു.' പരമമായ ഗതി എന്ന പദംകൊണ്ട് ആ യോഗിക്കു പുനർജന്മരഹിതവും ബ്രഹ്മലോകപ്രാപ്തി എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നതുമായ ക്രമമുക്തിയാണു ലഭിക്കുന്നതെന്നു ശ്രീ ശങ്കരഭഗവതപാദർ സ്വഭാഷ്യത്തിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ സമാധിയിൽ പ്രകാശിക്കുന്ന നിരൂപാധികമായ ശിവസ്വരൂപം തന്റെ സ്വരൂപം തന്നെയാണെന്നുറപ്പുവരുത്തിയിട്ടുള്ള യോഗി വിദേഹ കൈവല്യമടയുമെന്നുതന്നെ വേദാന്തശാസ്ത്രം സിദ്ധാന്തിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നാലു്

ജപയജ്ഞം

മുൻഅദ്ധ്യായങ്ങളിൽ ഒന്നാമതു വിവരിച്ച പ്രണവോപാസനാക്രമം വൈദികവും രണ്ടാമതും മൂന്നാമതും വിവരിച്ചതു യൗഗികവും ആകുന്നു. വൈദികം ഉത്തമാധികാരിയും യൗഗികം മദ്ധ്യമാധികാരിയും അംഗീകരിക്കണമെന്നാണു് നിയമം. എന്നാൽ ഈ രണ്ടു തരത്തിലുള്ള ഉപാസനാരിതിയും അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ കഴിവില്ലാത്തവരുണ്ടു്. അവരാണ് മന്ദാധികാരികൾ. താന്ത്രികവിധിയനുസരിച്ച പ്രണവമന്ത്രം ഉപാസിക്കുവാനേ അവർക്കു കഴിവുണ്ടാകയുള്ളൂ.

പ്രണവം, പരം എന്നും അപരം എന്നും രണ്ടായി കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പരം എന്നതു ബ്രഹ്മമാണു്. പ്രകാശ്ശക്തിയായതിരിക്കുന്നതിനാൽ ബ്രഹ്മത്തെ പ്രണവമെന്നു ശാസ്ത്രങ്ങൾ പറയുന്നു. യാതൊരു കരണവുമില്ലാതെയും വികാരമില്ലാതെയും കൂടസ്ഥമായും പരമാനന്ദസ്വരൂപമായും എന്നും അഭിനവമായി ശോഭിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ബ്രഹ്മം പ്രണവമായി എന്നാണു് ആപ്തന്മാരുടെ സിദ്ധാന്തം. അതുകൊണ്ടാണു് പരമായ പ്രണവം എന്നു് ബ്രഹ്മത്തെ വ്യവദേശിക്കുന്നതും. അപരമായ പ്രണവം ഓംകാരമന്ത്രമാണു്. ബ്രഹ്മത്തെ ഏതൊരു മന്ത്രംകൊണ്ടാണോ സാധകൻ സ്വസ്വരൂപത്തിൽ ബോധിക്കുന്നതു് ആ മന്ത്രം പ്രണവമാണു്. പ്രണവസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിന്റെ സ്വഭാവം ബോധിപ്പിക്കുവാൻ കാരണമായതുകൊണ്ടു് ഓംകാരത്തെ പ്രണവമെന്നു് ശാസ്ത്രങ്ങൾ വ്യവഹരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ബോധ്യ

മായ ബ്രഹ്മം പരമായ പ്രണവവും ബോധകമായ ഓംകാരം അപരമായ പ്രണവവും ആണെന്നു സൂതസംഹിതയിൽ വർണ്ണിച്ചു കാണുന്നു. ബ്രഹ്മം, തന്നിൽ കല്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള സർവ്വപ്രപഞ്ചത്തേയും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ പ്രണവവും ശബ്ദരൂപത്തിൽ സർവ്വപദാർത്ഥങ്ങളേയും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. ഈ കാരണംകൊണ്ടും ബ്രഹ്മത്തിനും ഓംകാരത്തിനും തമ്മിൽ ഐക്യമുണ്ടെന്നു തെളിയുന്നുണ്ടല്ലോ.

ഓംകാരത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെപ്പറ്റി സൂതസംഹിതയുടെ യജ്ഞവൈവേഖണ്യം അഞ്ചാം അദ്ധ്യായത്തിൽ ഒരു കഥ വർണ്ണിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിങ്ങനെ സംഗ്രഹിക്കാം: സൃഷ്ടിക്കുമുമ്പ് ബ്രഹ്മാവും പരമശിവനെ പ്രത്യക്ഷമാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ട് പഞ്ചാഗ്നിമദ്ധ്യത്തിൽ കാിനമായ തപസ്സു ചെയ്തു. അങ്ങനെ മൂന്നുകൊല്ലം തപസ്സുചെയ്തതിനുശേഷം പരമശിവന്റെ പ്രസാദം നിമിത്തം അദ്ദേഹം ഭൂമിയും അന്തരീക്ഷവും സ്വർഗ്ഗവും സൃഷ്ടിച്ചു. പക്ഷേ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട ആ മൂന്നു ലോകത്തിലും പരമശിവനെ കാണാൻ കഴിയാതെ അദ്ദേഹം വളരെ വിഷാദിച്ചു. ഒടുവിൽ ഭൂമിയിൽനിന്നും അഗ്നിയും അന്തരീക്ഷത്തിൽനിന്നു വായുവും ദ്യോവിൽനിന്നും ലോകചക്ഷുസ്സായ സൂര്യനും ഉണ്ടായിവന്നതു് അദ്ദേഹം കണ്ടു. ആ മൂന്നു ജ്യോതിസ്സുകളും മൂന്നു ലോകത്തിന്റേയും സാരഭൂതങ്ങളാണു്. പക്ഷേ അവയിലും പരമശിവനെ കണ്ടില്ല. എന്നാൽ ശിവസ്വരൂപം ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ബ്രഹ്മാവും അഗ്നിയിൽനിന്നു് ഋഗ്വേദവും, വായുവിൽനിന്നു് യജുർവേദവും, ആദിത്യനിൽനിന്നു് സാമവേദവും ജനിക്കുന്നതു കാണുവാനിടയായി. അവ മൂന്നിലും പരമശിവനുണ്ടോ എന്നന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ബ്രഹ്മാവും, ഋഗ്വേദത്തിൽനിന്നു് 'ഭൂഃ' എന്നും യജുർവേദത്തിൽനിന്നു് 'ഭുവഃ' എന്നും സാമവേദത്തിൽനിന്നു്

'സ്വഃ' എന്നും മൂന്നു വ്യാഹൃതികൾ ഉണ്ടായതായി കണ്ടു. ആ വ്യാഹൃതികളിലും പരമശിവസ്വരൂപത്തെ അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ അവയിൽ "ഭൂഃ" എന്നതിൽനിന്നും 'അ'കാരവും, 'ഭൂഃ' എന്നതിൽനിന്നും 'ഉ'കാരവും 'സ്വഃ' എന്നതിൽനിന്നും 'മ'കാരവും ജനിക്കുന്നതായി ബ്രഹ്മാവു കണ്ടു. കോടിസൂര്യസമപ്രഭങ്ങളായ ആ മൂന്നു വണ്ണങ്ങളേയും ബ്രഹ്മാവു ഒരുമിച്ചു ചേർത്തപ്പോൾ 'ഓ' എന്ന ദിവ്യമന്ത്രം ഉണ്ടായി. എല്ലാ വസ്തുക്കളേയും അവഭാസിപ്പിക്കുന്ന സാംബമുന്തിയായ പരമേശ്വരൻ ദിവ്യമായ ആ പ്രണവത്തിൽ പ്രതിബിംബിക്കുന്നതായി അപ്പോൾ ബ്രഹ്മാവിനു അനുഭവപ്പെട്ടു. പഴുത്ത ഇരുമ്പിൽ അഗ്നി വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ പ്രണവത്തിൽ സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപനായ പരമേശ്വരൻ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ പരമേശ്വരനെപ്പോലെ പ്രണവവും എല്ലാ വസ്തുക്കളേയും പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. പ്രണവത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ ദൃഷ്ടാവു ബ്രഹ്മാവായതിനാൽ ആ മന്ത്രത്തിന്റെ ഋഷിയും ബ്രഹ്മാവായിത്തീർന്നു. അതുകൊണ്ടു ബ്രഹ്മാവിനെ സങ്കല്പിച്ചിട്ടു വേണം പ്രണവമന്ത്രം ജപിക്കുവാൻ എന്ന നിയമവും തന്ത്രശാസ്ത്രത്തിൽ കാണുന്നുണ്ട്.

ഭൂമി, അന്തരീക്ഷം, ദ്യോവും ഇവയാണല്ലോ ത്രിലോകം എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. ഈ മൂന്നു ലോകങ്ങളുടെയും സാരം അഗ്നിയും വായുവും സൂര്യനും ആണെന്നും, ആ ജ്യോതിസ്സുകളുടെ സാരം മൂന്നു വേദങ്ങളാണെന്നും, മൂന്നു വേദങ്ങളുടെ സാരം മൂന്നു വ്യാഹൃതികളാണെന്നും, അവയുടെ സാരം പ്രണവമാണെന്നും, ആ പ്രണവത്തിന്റെ സാരം ഈശ്വരനാണെന്നും പ്രസ്തുതകഥയിൽനിന്നു നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാം.

"സർവ്വമന്ത്രങ്ങളുടെയും സാരമായ പ്രണവം വിധിപൂർവ്വം ജപിച്ചാൽ മറ്റൊല്ലാ മന്ത്രങ്ങളും ജപിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന

ഫലം പെട്ടെന്നു ലഭിക്കും." എന്നു മന്ത്രശാസ്ത്രം ഉപദേശിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ള മന്ത്രങ്ങളെല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ച് പ്രണവമന്ത്രം മാത്രം ജപിക്കുവാൻ ജിജ്ഞാസുകൾ സന്നദ്ധരാകണം എന്നുകൂടി തന്ത്രശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഗുരുമുഖത്തുനിന്ന് പ്രണവമന്ത്രത്തിന്റെ ഋഷി, ഛന്ദസ്സ്, ദേവത, ന്യാസങ്ങൾ, അർത്ഥം തുടങ്ങി ഗ്രഹിക്കേണ്ട വിഷയങ്ങളെല്ലാം ഗ്രഹിച്ച് വടക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞിരുന്ന് അർത്ഥവിചാരത്തോടുകൂടി പ്രണവമന്ത്രം ദിവസവും മൂന്നു സന്ധ്യകളിലായി പന്തിരായിരം ഉരു സന്യാസി ജപിക്കണമെന്ന് യതിധർമ്മസംഗ്രഹത്തിൽ ശ്രീ വിശ്വേശ്വരസരസ്വതിസ്വാമികൾ ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. സന്യാസിക്കു മാത്രമല്ല, മോക്ഷേച്ഛയുള്ള ആർക്കും ഈ മന്ത്രം ജപിക്കുവാൻ അധികാരിതയുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറയുവാൻ ഞാൻ ഒട്ടും മടിക്കുന്നില്ല. ജാതിബ്രാഹ്മണന്മാരത്രമേ പ്രണവമന്ത്രം ജപിക്കാൻ അർഹതയുള്ളൂ എന്നു വാദിക്കുന്ന യാഥാസ്ഥിതികന്മാർ ഇപ്പോഴും കുറെയെല്ലാം ഉണ്ട്. അബ്രാഹ്മണർ പ്രണവം ജപിച്ചാൽ, അധഃപതിച്ചുപോകും എന്നു കൂടി ഭീഷണിപ്പെടുത്തുവാറും അക്കൂട്ടർ മടിക്കുകയില്ല. പക്ഷേ ആ യാഥാസ്ഥിതികന്മാർ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നപ്രകാരം ബ്രാഹ്മണധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന അധികം ആളുകൾ ജാതിബ്രാഹ്മണരുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഇന്നില്ലെന്നുള്ളതാണ് പരമാർത്ഥം. ശിവയും, പൂണന്തലും, സന്ധ്യാവന്ദനവും ഉപേക്ഷിച്ച് വെറും ഭൗതികവാദിയായി നാസ്തികമതം പ്രചരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു നടക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ആഴ്വാഞ്ചേരി മനസ്സിൽ ജനിച്ചവനാണെങ്കിൽപോലും അയാളെ ബ്രാഹ്മണനായി ഗണിക്കുവാൻ വിവേകമുള്ളവരാരും തന്നെ ഒരുങ്ങുമെന്നു തോന്നുന്നില്ല. അതുപോലെ പറയരുടെ വസ്ത്രത്തിൽ ജനിച്ച ഒരു മനുഷ്യൻ സ്നാനം, ശൌചം, ജപം, സന്ധ്യാവന്ദനം മുതലായ സാത്തവികചര്യകളനുഷ്ഠിച്ച് ധർമ്മനിഷ്ഠനായി ജീവിച്ചാൽ അയാൾ ബ്രാഹ്മണനല്ലെന്നു

പറയുവാനും സജ്ജനങ്ങൾക്കു സാധ്യമല്ലെന്നു തീർത്തു പറയാവുന്നതാണ്. ജാതിയല്ല, സംസ്കൃതിയാണ് വൈദികാധികാരിതയ്ക്കു നിദാനമെന്നുള്ള പരമാർത്ഥം നാം ഒരിക്കലും മറക്കരുത്. പ്രണവം ഈശ്വരൻതന്നെ ആണെന്നുള്ള വിശ്വാസത്തോടുകൂടി വേണം ഉപാസന നടത്തുവാൻ.

പ്രതീകം, അഹംഗ്രഹം എന്നീ ഉപാസന രണ്ടു വിധത്തിലുണ്ട്. ഈശ്വരനും താനും രണ്ടാണെന്നുള്ള സങ്കല്പത്തോടുകൂടി ഉപാസിക്കുന്നത് പ്രതീകോപാസനയും താൻ ഈശ്വരനാണെന്നുള്ള ബുദ്ധിയോടുകൂടി ഉപാസിക്കുന്നത് അഹംഗ്രഹോപാസനയും ആകുന്നു. സന്യാസിമാർ അഹംഗ്രഹോപാസനയാണ് നടത്തേണ്ടതു്. പ്രണവം ഈശ്വരനാണെന്നും പ്രണവസ്വരൂപനായ ഈശ്വരൻ താനാണെന്നും ഉറപ്പായി വിശ്വസിച്ചു സാധകൻ ജപം തുടങ്ങണം. വാചികം, ഉപാംശു, മാനസം എന്നു ജപം മൂന്നു വിധത്തിലുണ്ട്. അന്യർ കേൾക്കത്തക്കവിധത്തിൽ ജപിക്കുന്നത് വാചികമാണ്. അന്യർ കേൾക്കാതെ ചുണ്ടധികം അനക്കാതെ ജപിക്കുന്നത് ഉപാംശു ആകുന്നു. മനസ്സുകൊണ്ടു സങ്കല്പരൂപത്തിൽ ജപിക്കുന്നത് മാനസികം. വാചികജപത്തെക്കാൾ നൂറിരട്ടി ഗുണം ഉപാംശുവിന്നും അതിനേക്കാൾ നൂറിരട്ടി ഗുണം മാനസജപത്തിന്നും ഉണ്ടെന്നു യോഗയാജ്ഞവൽക്യത്തിൽ പറയുന്നു. മാനസജപം ധ്യാനസമമാണെന്നുകൂടി ആ ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശിരസ്സും കഴുത്തും നേരേയാക്കി നട്ടെല്ലു വളയാതെ ഇരുന്നുവേണം മന്ത്രം ജപിക്കുവാൻ. ജപകാലത്തു് വസ്ത്രംകൊണ്ടു തല മറയ്ക്കരുതെന്നാണ് യതിധർമ്മസംഗ്രഹത്തിലെ ഉപദേശം. കണ്ണു തീരെ അടയ്ക്കാതെയും നല്ലതു പോലെ തുറക്കാതെയും ഇരിക്കുവാൻ ജാപകൻ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധിക്കണം. ജപകാലത്തു് വല്ലതും സംസാരിക്കുകയോ

ഏതെങ്കിലും വസ്തു കാണുകയോ അതിലേയ്ക്കു നോക്കുകയോ ശിരസ്സും കഴുത്തും ചലിപ്പിക്കുകയോ പല്ലു വെളിയിൽ കാണിക്കുകയോ ചെയ്യരുതെന്നു ശുദ്ധപുരാണത്തിൽ നിദ്ദേശിച്ചുകാണുന്നു. അതിവേഗത്തിലും വളരെ മന്ദമായിട്ടും ജപിക്കുവാൻ പാടില്ല. ഓരോ ജപത്തിലും മന്ത്രം വ്യക്തമായിരിക്കണം. ദിവസവും കൃത്യ സന്ധ്യകളിലായി പന്തിരായിരം ഉരു പ്രണവമന്ത്രം ജപിക്കണമെന്നു നേരത്തേ ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. കൈകൊണ്ടോ മാലകൊണ്ടോ വേണം ജപസംഖ്യ നിണ്ണയിക്കുവാൻ. കണക്കുവെയ്ക്കാതെ മന്ത്രം ജപിക്കരുതെന്നു വസിഷ്ടസംഹിത വിധിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഇന്നു പലരും ആ വിധിയെ ചോദ്യം ചെയ്യാറുണ്ട്. ഈശ്വരന്റെ നാമം ജപിക്കുന്നതിന് കണക്കുകൂട്ടേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടോ, എന്നാണവർ ചോദിക്കുന്നത്. ഉണ്ടെന്നുതന്നെ തന്ത്രശാസ്ത്രജ്ഞൻ അതിനു സമാധാനം പറയും. കാരണം, മന്ത്രത്തിന്റെ സദ്ഭാവത്തിന് പ്രമാണം വേദപുരാണേതിഹാസങ്ങളാണല്ലോ. മന്ത്രത്തിനു മാഹാരത്യാമുണ്ടെന്നും, അതു ജപിച്ചു ഈശ്വരസാക്ഷാൽക്കാരം നേടണം എന്നും തീരുമാനിച്ചാൽ ശാസ്ത്രങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ള മന്ത്രജപനിയമംകൂടി അംഗീകരിക്കുവാൻ സാധകൻ കടമയുണ്ട്. ശുദ്ധാലക്കളാൽ ശാസ്ത്രനിയമത്തെ ഉല്ലംഘിക്കാമല്ല. മന്ത്രജപത്തിന് എണ്ണം പിടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു രണ്ടു പ്രയോഗനമാണുള്ളത്. അവയിൽ ഒന്ന്, ജപകാലം കുറയ്ക്കാതെ ദിവസവും ഒരുപോലെ സന്ധ്യം ഏടുത്ത് ജപം നടത്താൻ കഴിയുമെന്നുള്ളതാണ്. ക്ലോക്കോ വാച്ചോ മുൻപിൽ വെച്ചുകൊണ്ടല്ലല്ലോ പണ്ടുള്ളവർ സാധനകൾ അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നത്. ഇത്ര സംഖ്യ ജപിക്കണമെന്നു തീരുമാനിച്ചാൽ അതു ക്രമം തെറ്റാതെ നടത്തുവാൻ സംഖ്യ നിണ്ണയം സഹായിക്കും. നരേഷന്റെ ശരീരപ്രകൃതിയും മാനസികസ്വഭാവവും എന്നും ഒരുപോലെ അല്ലല്ലോ ഇരിക്കുന്നത്. ചിലപ്പോൾ ആലസ്യം ദോഷങ്ങൾ ബാധി

ച്ചാൽ ജപം പെട്ടെന്നു നിർത്താം. ഇടയാകും. അങ്ങനെ
 വരാതിരിക്കുവാൻ ലഘുവായ ഒരുപായമാണ് സംഖ്യാ
 ക്ലപ്തി. മറ്റൊരു പ്രയോജനം ഉള്ളതും, ജീവനിൽ ലീന
 ഝായിരിക്കുന്ന ഈശ്വരഭാവത്തെ ക്രമമായി ഉണർത്തുവാൻ
 കഴിയുന്നു എന്നതാണ്. വാസ്തവദൃഷ്ടിയിൽ ഈശ്വരൻ
 തന്നെയാണ് ജീവൻ. എന്നാൽ അനാദിയായ മായാ
 സ്വപ്നത്തിൽപ്പെട്ട് സ്വസങ്കല്പിതങ്ങളായ പ്രപഞ്ചദൃശ്യ
 ങ്ങൾ സത്യമാണെന്നു കരുതി അവയിൽനിന്നു ലഭി
 ക്കുന്ന സുഖം ആസ്വദിച്ചു ജീവൻ തന്റെ യഥാർത്ഥ
 രൂപം വിസ്തരിച്ചിരിക്കുകയാണ്. അങ്ങനെയുള്ള
 ജീവന്റെ നിദ്ര നീക്കി അവനെ ഈശ്വരഭാവത്തിൽ
 ഉണർത്തുന്നതിനുവേണ്ടി മഹഷിമാർ ആവിഷ്കരിച്ച
 ഒരുപായമാണ് മന്ത്രജപം. മന്ത്രത്തിന് അചിന്ത്യമായ
 ശക്തിയുണ്ട്. ആ ശക്തികൊണ്ടാണ് ജീവൻ ഉദ്ബുദ്ധ
 നായിത്തീരുന്നത്. ലോകത്തിലെ വസ്തുക്കളെല്ലാം പല
 പല ശക്തികളുടെ സമാഹാരമാണ്. ഓരോ വസ്തുവിനും
 മറ്റുള്ളവയിൽനിന്ന് വേർപെട്ടുനിൽക്കുവാനുള്ള വൈശി
 ഷ്ട്യം ഉണ്ട്. അത് അതിലുള്ള സ്പന്ദശക്തിയാണ്. ഈ
 ശക്തിതന്നെ അതിന്റെ ശരിയായ നാമവും ആകുന്നു.
 ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരിയായ പേര് ഉച്ചരിക്കുമ്പോൾ ആ
 വ്യക്തിയിൽനിന്ന് പ്രതിസ്പന്ദനം ഉണ്ടാകുന്നത് എല്ലാ
 വകും അനുഭവമുള്ള ഒരു പരമാർത്ഥമാണ്. അങ്ങനെ
 നോക്കുമ്പോൾ ഈശ്വരന്റെ യഥാർത്ഥനാമമായ പ്രണവം
 ഉച്ചരിക്കുമ്പോൾ ആ ഈശ്വരനിൽനിന്നും പ്രതിസ്പന്ദനം
 ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ തരമില്ല. അതുകൊണ്ടാണ്, ഈശ്വര
 ഭാവത്തെ ഉണർത്തുവാൻ കഴിയുന്നതാണ് മറ്റൊരു പ്രയോ
 ജനം എന്നു പറഞ്ഞത്. ആ പ്രയോജനം സംഖ്യ പിടി
 ക്കാതെ ജപിച്ചാലും ഉണ്ടാകുകയില്ലേ, എന്നു വീണ്ടും
 ചോദിക്കാം. ഉണ്ടാകും എന്നു സമ്മതിച്ചുകൊണ്ടു പറയുക
 യാണ്, എപ്പോൾ ഉണ്ടാകുമെന്നറിയുവാൻ ജാപകനു നിവൃ

ത്തിയില്ല എന്നു്. അതീന്ദ്രിയജ്ഞാനനിധികളായ മഹാഷിശ്വരന്മാർ, ഓരോ മന്ത്രവും ഇത്ര ആവർത്തിച്ചാൽ സാധകനിലുള്ള ഈശ്വരഭാവം വ്യക്തമാകുമെന്നു മുൻകൂട്ടി അറിഞ്ഞുകൊണ്ടാണു് ജപത്തിന്നു സംഖ്യവെണ്ണണമെന്നു നിയമം ഉണ്ടാക്കിയതു്. മന്ത്രശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ഇന്നു ഇന്നു മന്ത്രങ്ങൾ ഇത്ര ഇത്ര ഉൾ ജപിച്ചു് പുരശ്ചരണം നടത്തിയാൽ ഇന്നു ഇന്നു ഫലമുണ്ടെന്നു പ്രസ്താവിക്കാനും കാരണം ഇതുതന്നെയാണെന്നു തീരുമാനിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല.

ജപേതം മന്ത്രവരം ഭക്ത്യാ
ലക്ഷാണാം ദശകം ദ്വിജഃ
തതഃ സിദ്ധ്യതി മന്ത്രോഽയം
സത്യമേവ ന സംശയഃ.

‘പ്രണവവിചാരണനിരൂപണ’ ഘട്ടത്തിൽ സൂതൻ മഹാഷിമാരോടു പറയുന്നതായി സൂത.സംഹിതയിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള പ്രമാണമാണിതു്. ‘അല്ലയോ ബ്രാഹ്മണരെ, മന്ത്രങ്ങളിൽവെച്ചെല്ലാം ശ്രേഷ്ഠമായ പ്രണവം ഭക്തിയോടുകൂടി പത്തുലക്ഷം ജപിച്ചാൽ ഇതിൽനിന്നു് ഈശ്വരജ്ഞാനസിദ്ധി ഉണ്ടാകുന്നതാണെന്നുള്ളതിൽ യാതൊരു സംശയവുമില്ലെന്നു സത്യമായി ഞാൻ അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു.’ എന്നാണു് പ്രസ്തുതശ്ലോകത്തിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതു്. മന്ത്രജപത്തിന്നു സംഖ്യപിടിക്കണമെന്നുള്ള വിഷയമാണല്ലോ ഇവിടെ പ്രസ്താവിച്ചതു്. ഇനിയും സംഖ്യപിടിക്കേണ്ട ക്രമത്തെക്കുറിച്ചുകൂടി ചില കാര്യങ്ങൾ പറയാം.

കൈവിമലുകൾകൊണ്ടും മാലകൊണ്ടും മന്ത്രജപത്തിന്റെ എണ്ണം കണക്കാക്കാം. കൈവിമലുകളുടെ സന്ധികളിൽ തള്ളവിമലിന്റെ അറ്റം തൊട്ടിട്ടാണു് കണക്കുപിടിക്കേണ്ടതു്. ഉപാസ്യദേവത ദേവിയായാണെ

കിൽ ചുണ്ടാണിവിരലിന്റെ അറ്റത്തുള്ള രണ്ടു സന്ധി കളൊഴിച്ചു മറ്റൊറ്റ സന്ധികളിലും തള്ളവിരൽ സ്പർശിച്ചു കണക്കുകൂട്ടാവുന്നതാണ്. ചെറുവിരലിന്റെ ചുവട്ടിലുള്ള സന്ധിമുതൽ മേല്പോട്ടുള്ള ഓരോന്നിലും തള്ള വിരൽകൊണ്ട് സ്പർശിച്ചു കണക്കു നിണ്ണയിക്കേണ്ടതാണ്. ഉപാസ്യദേവത പുരുഷനാണെങ്കിൽ മോതിര വിരലിന്റെ ഒടുവിലുള്ള സന്ധിമുതൽ തുടങ്ങി ചുവട്ടിലേക്കു നീക്കി ചെറുവിരലിന്റെ അടിയിലത്തെ സന്ധിവഴി മേൽപോട്ടു കൊണ്ടുപോയി പ്രദക്ഷിണമായി ചുണ്ടാണി വിരലിന്റെ അടിയിൽ എത്തിക്കണം. കാരണം, ചുണ്ടാണിവിരലിന്റെ അറ്റത്തും പാമ്പുവിരലിന്റെ അടിയിലും ഉള്ള രണ്ടു സന്ധികൾ ജപസംഖ്യപിടിക്കുവാൻ പാടില്ലാത്തവയാണ്. ഇവയെ ശാസ്ത്രങ്ങൾ മാത്രയോനികൾ എന്നു പറയുന്നു.

മാത്രയോനി. പരിത്യജ്യ
വിഹരേത് സർവ്വയോനിഷു.

എന്ന തന്ത്രവാക്യം ഈ വസ്തുതയാണ് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നത്. പക്ഷേ ഇതിന്റെ വാസ്തവം മനസ്സിലാക്കാതെ മാത്രം വിനെ ഒഴിച്ചു ബാക്കി എല്ലാവരേയും പ്രാപിക്കാമെന്നു തന്ത്രശാസ്ത്രങ്ങൾ വിധിക്കുന്നതായി ചിലർ പറയാറുണ്ട്. തന്ത്രരഹസ്യം മനസ്സിലാക്കാതെ മുഖതകൊണ്ടിങ്ങനെ പറഞ്ഞുപോരുകയാണ്. കൈവിരലിന്റെ സന്ധികളിൽക്കൂടി ജപസംഖ്യ നിണ്ണയിക്കുവാൻ കഴിവില്ലാത്തവർ ജപമാല ഉപയോഗിക്കണം. ജപമാലയുടെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ചും മണികളുടെ എണ്ണത്തെക്കുറിച്ചും തന്ത്രശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വിസ്തരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതൊന്നും ഇവിടെ പരാമർശിക്കേണ്ട കാര്യം ഇല്ലല്ലോ. അൻപത്തിയൊന്നു മണിയോ നൂറ്റിയെട്ടു മണിയോ ഉള്ള ചെറിയ രുദ്രാക്ഷ മാലയോ തുളസിമാലയോ മറ്റോ യുക്തംപോലെ ഉപ

യോഗപ്പെടുത്താം. ജപം കഴിഞ്ഞാൽ മാല ഗോമുഖി എന്ന സഞ്ചിയിലിട്ടു സൂക്ഷിക്കുകയാണ് സാധാരണ ചെയ്തപതിവ്.

ജപത്തിന് എണ്ണം വെണ്ണമ്പോൾ ഏകാഗ്രത കിട്ടുകയില്ലെന്നാണ് ചിലരുടെ വാദം. മന്ദാധികാരികൾക്കാണ് ജപം സംഖ്യപിടിച്ചു നടത്തണമെന്നു നിയമമുള്ളത്. സംഖ്യപിടിച്ചില്ലെങ്കിലും ജപത്തിന്റെ പ്രാരംഭശ്രേണിയിൽ അവർക്ക് ഏകാഗ്രതയുണ്ടാകുകയില്ല. അപ്പോൾ അവരുടെ മനസ്സ് ബാഹ്യവിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചായിരിക്കും സങ്കല്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. അങ്ങനെയുള്ളവരുടെ മനസ്സ് ജപത്തിലും ജപത്തിന് എണ്ണം പിടിക്കുന്ന മാലയിലും മന്ത്രത്തിലും മാത്രം ഉറച്ചുനില്ക്കുന്നതിനുള്ള ഒരുപാധമായിട്ടു കൂടിയാണ് ജപവും അതിനോടുചേർന്നു മറ്റു നിയമങ്ങളും കല്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. പ്രണവം പത്തു ലക്ഷം ജപിച്ച് പ്രണവദേവതയിൽ സമർപ്പിച്ചാൽ പിന്നീട് പഴയപടികണക്കവെണ്ണണമെന്നു വ്യവസ്ഥയില്ല. അത്രയും ജപിച്ചു കഴിയുമ്പോഴേയ്ക്ക് സാധകന്റെ മനസ്സ് ശുദ്ധമാകുകയും ഈശ്വരസ്വരൂപത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യും.

എല്ലാ യജ്ഞങ്ങളിലുംവെച്ച് ശ്രേഷ്ഠത ജപയജ്ഞത്തിനാണെന്നാണ് ഗീത പതിനൊന്നാമദ്ധ്യായത്തിൽ കല്പിക്കപ്പെട്ടു കാണുന്നത്. ബഹിർമുഖന്മാർ ആദ്യം വാചികമായും അതിൽ സിദ്ധി ലഭിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീട് ഉപാംശുവായും അതിലും ഏകാഗ്രത സിദ്ധിച്ചാൽ മാനസമായും പ്രണവമത്രം ജപിക്കേണ്ടതാണ്. പ്രണവമന്ത്രത്തിന്റെ അർത്ഥത്തെക്കുറിച്ച് നിരന്തരം ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് മാനസജപമാണ്. പ്രണവത്തെ പ്രകാശസ്വരൂപമായ ഈശ്വരനെന്ന് സങ്കല്പിച്ച് ഭൂമദ്ധ്യം, ഏദയം

തുടങ്ങിയ സ്ഥാനങ്ങളിൽ ഗുരുപദേശമനുസരിച്ച് ധ്യാനിച്ചാൽ ദിവ്യനാദമോ ദിവ്യപ്രകാശമോ അനുഭവപ്പെടും. ആ അനുഭൂതിയെ മുൻനിർത്തി സാധന മുൻപോട്ടു കൊണ്ടുപോയാൽ ബ്രഹ്മസ്വരൂപം ശബ്ദബ്രഹ്മമായോ ജ്യോതിർമയമായോ അനുഭവപ്പെടും. ആ അനുഭവം വഴി ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി ഈ ക്രമത്തിൽ പരിശീലിച്ച് നിർവ്വീകലമായ ലയസമാധിയിലെത്തുവാൻ സാധകൻ കഴിവുണ്ടാകും. എന്നാൽ പൂർവ്വകർമ്മവാസനനിമിത്തം ചിലർക്ക് പ്രണവാഭ്യാസംകൊണ്ടു ആത്മാനുഭൂതി സിദ്ധിച്ചില്ലെന്നു വരാം. അങ്ങനെയുള്ളവർ ജീവിതാവസാനംവരെ പ്രണവജപത്തിൽത്തന്നെ തൽപരരായിരിക്കേണ്ടതാണ്.

പരഹംസപ്രതീ യസ്തു
 പ്രണവാഭ്യാസശീലതഃ
 യദ്യന്തത്പന്നവിജ്ഞാനോ
 വിരക്തഃ സംയതേന്ദ്രിയഃ
 യാവജ്ജീവം ജപേന്മന്ത്രം
 പ്രണവം ബ്രഹ്മണോ വപുഃ.

പരമപുരാണത്തിലെ ഈ ഉപദേശം മന്ദാധികാരികൾ എല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. പരമഹംസസന്ന്യാസികൾ പ്രണവാഭ്യാസപരിശീലനംകൊണ്ടു ആത്മജ്ഞാനം സിദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അദ്ദേഹം വൈരാഗ്യത്തോടും ഇന്ദ്രിയനിയന്ത്രണത്തോടുംകൂടി ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനംവരെ പ്രണവമന്ത്രം ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം എന്നാണ് ഈ ഉപദേശത്തിന്റെ സാരം. പക്ഷേ ശ്രദ്ധാലുക്കൾക്കു പെട്ടെന്ന് അനുഭവമുണ്ടാകുമെന്നുകൂടി ശാസ്ത്രങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു.

യസ്തു ദ്വാദശസാഹസ്രം
നിത്യം പ്രണവമഭ്യസേത്
തസ്യ ദ്വാദശഭിക്ഷാസൈഃ
പരം ബ്രഹ്മ പ്രകാശതേ.

ഈ യതിയർക്കു സംഗ്രഹവാക്യമാണ് അതിനു പ്രമാണം. പന്തിരായിരം ഉരു പ്രണവമത്രം ദിവസവും മുടങ്ങാതെ ജപിക്കുകയും ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്താൽ പന്ത്രണ്ടുമാസം കൊണ്ട് പരബ്രഹ്മസ്വരൂപം ആ സാധകന്റെ ഹൃദയത്തിൽ പ്രകാശിക്കുമെന്നാണ് സൂതിവാക്യം വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്. മനഃസന്തോഷം, ശൗചം, മൗനം, മന്ത്രാത്മവിചാരം, ധ്യാനം, ഉത്സാഹം ഈ ആറു കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടു മന്ത്രസിദ്ധിയുണ്ടാകുകയുള്ളു എന്നുകൂടി ശാസ്ത്രങ്ങൾ ഏടുത്തുപറയുന്നുണ്ട്. കറേ നാൾ ജപിച്ചിട്ടും തനിക്കൊരു ഫലവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല എന്ന വിചാരംകൊണ്ടുള്ള ദുഃഖവും നൈരാശ്യവും സാധകന്മാർക്ക് ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകാൻ പാടില്ല. അനവധി ജന്മം തരണം ചെയ്താണ് നമുക്ക് മനുഷ്യജന്മം ലഭിക്കുന്നത്. ഈ ജന്മത്തിലും ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരത്തിനുവേണ്ടി പരിശ്രമിച്ചില്ലെങ്കിൽ മേലിലും അനേകം ജന്മം ഏടുത്തു ദുഃഖിക്കേണ്ടിവരും. മഹാപുണ്യം കൊണ്ടു മാത്രമേ ഈശ്വരചിന്ത ഹൃദയത്തിൽ അങ്കുരിക്കുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടു നിരന്തരമുള്ള അഭ്യാസത്തിൽ ശ്രദ്ധാലുക്കളായി സന്തോഷത്തോടുകൂടി ഈശ്വരോപാസന നടത്തേണ്ടതാണ്. ഇപ്പോൾ പരിശ്രമിക്കുന്നതിന്റെ ഫലം ഇല്ലാതാകുകയില്ല. ഈ ജന്മത്തിൽ സിദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ അടുത്ത ജന്മത്തു് അതു് തീർച്ചയായും ലഭിക്കുന്നതാണ്. ഗീത ആറാം അദ്ധ്യായത്തിൽ ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ചു ചച്ച് നടക്കുന്നു: 'അല്ലയോ ഭഗവാൻ, വളരെ ശ്രദ്ധയോടുകൂടി യോഗത്തിൽ പ്രവേശിച്ചിട്ടും അതിൽ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട സാധനകൾ പൂർത്തിയാക്കാതെ ബഹിർമുഖനായിത്തീരുക

നിമിത്തം യോഗസിദ്ധി നേടാതിരിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ എന്തൊരു ഗതിയാണുണ്ടാകുക? ബ്രഹ്മസ്വരൂപം അറിയാതെ - അതു സാക്ഷാൽക്കരിക്കുന്നതിനുള്ള സാധനകളിൽ ധൈര്യസമേതം പ്രവർത്തിക്കുവാൻ കഴിയാതെ - ഇരിക്കുന്ന മൂഢനായ മനുഷ്യൻ കർമ്മമാഗ്ഗത്തിൽനിന്നും ജ്ഞാനമാഗ്ഗത്തിൽനിന്നും ഭ്രംശിച്ചുപോയവനാണല്ലോ. എങ്ങും ഒരേത്തരം പിടിയുമില്ലാതെ അവൻ ചിന്നിച്ചിരിയ മോലംപോലെ നശിക്കയില്ലയോ, എന്ന് അർജ്ജുനൻ ഭഗവാനോടു ചോദിക്കുന്നു. ഒരു മനുഷ്യൻ സർവ്വകർമ്മങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ചു സന്ന്യാസഭീക്ഷ സ്വീകരിച്ചു എന്നിരിക്കട്ടെ. അയാൾ സന്ന്യാസികു വിധിച്ചിട്ടുള്ള ബ്രഹ്മധ്യാനം, പ്രണവജപം, വേദാന്തശ്രവണം ആദിയായ സാധനകൾ കൊണ്ട് ആത്മസാക്ഷാത്കാരം നേടിയില്ലെങ്കിൽ കർമ്മമാഗ്ഗത്തിൽനിന്നും ജ്ഞാനമാഗ്ഗത്തിൽനിന്നും ആ മനുഷ്യൻ തെറ്റിപ്പോകുന്നു. കർമ്മങ്ങളുടെ ഫലമായ സ്വർഗ്ഗസുഖമോ ജ്ഞാനത്തിന്റെ ഫലമായ മുക്തിയോ ആ ഭ്രഷ്ടനായ മനുഷ്യനു ലഭിക്കാൻ ഇടയില്ല. ആ നിലയ്ക്ക് മരണാനന്തരം ആ മനുഷ്യന്റെ ഗതി എന്തായിരിക്കും, എന്നാണ് അർജ്ജുനൻ അറിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. അതിനു ഭഗവാൻ ഇങ്ങനെ മറുപടി പറഞ്ഞു: "അല്ലയോ പാത്ഥ, യോഗത്തിൽനിന്നും - ധ്യാനസമാധികളിൽനിന്നും - മനസ്സ് തെറ്റിപ്പോയ മനുഷ്യൻ ഈ ലോകത്തിലും പരലോകത്തിലും നാശമുണ്ടാകുകയില്ല. എന്റെ അപ്പനേ, നല്ലതു ചെയ്യുന്ന ഒരുത്തനും ഒരിടത്തും ഭക്തി ഉണ്ടാകുന്നില്ലല്ലോ. സർവ്വകർമ്മങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ചു സമാധിപരിശീലനത്തിന് ഒരുങ്ങിയ സാധകൻ അതു പുത്തിയാകാതെ മരിച്ചുപോയാൽ വളരെ പുണ്യകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്ത സുകൃതികൾ ചെയ്തെത്തുന്ന സ്വർഗ്ഗാദിലോകങ്ങളിൽ പോയി അവിടെ വളരെക്കാലം ഭിവ്യസുഖങ്ങൾ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. പിന്നീട് ആ സ്വർഗ്ഗാദിലോകങ്ങളിൽനിന്നും ഈ ലോകത്തു വന്ന്

സദാചാരനിഷ്ഠയും ധനസമ്പത്തുമുള്ള ആളുകളുടെ ഭവനത്തിൽ ആ ആൾ ജനിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ ആ യോഗഭ്രഷ്ടൻ ബുദ്ധിമാന്മാരും ആത്മജ്ഞാനികളുമായ യോഗികളുടെ - ധ്യാനസമാധിനിരതന്മാരായ ദരിദ്രന്മാരുടെ - വംശത്തിൽ ജനിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഈ ലോകത്തിൽ ഇങ്ങനെയുള്ള ജനം വളരെ ദുർല്ലഭമായിട്ടേ ഉണ്ടാകാറുള്ളൂ. അല്ലയോ അജ്ഞന, അങ്ങനെ അപൂർവ്വമായിട്ടെങ്കിലും നല്ല വംശത്തിൽ ജനിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ആ ജീവൻ കഴിഞ്ഞ ജന്മത്തു തുടങ്ങി പുത്രിതിയാക്കാൻ കഴിയാതെപോയ ധ്യാനയോഗത്തിന്റെ വാസനാവിശേഷം നിമിത്തം പരപ്രേരണയില്ലാതെതന്നെ ധ്യാനസമാധിസാധനകൾ അനുഷ്ഠിക്കുവാനുള്ള നിശ്ചയം കൈക്കൊള്ളും. അതിനുശേഷം പൂർണ്ണ ജന്മത്തിൽ അവസാനിപ്പിക്കാതെ വിട്ടുപോയ യോഗസിദ്ധി നേടാൻ പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യും. കഴിഞ്ഞ ജനം യോഗഭ്രഷ്ടനായിപ്പോയവൻ, ഈ ജന്മത്തു് യോഗം പരിശീലിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽത്തന്നെയും ആ പൂർണ്ണജന്മാഭ്യാസം അവനെ യോഗാഭ്യാസത്തിലേയ്ക്കു കഷ്ടിച്ച് ബ്രഹ്മനിഷ്ഠനാക്കിത്തീർക്കുന്നു. ഒരാരം യോഗം പരിശീലിക്കണമെന്നാഗ്രഹിച്ചാൽ പോലും കർമ്മകാണ്ഡത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടുള്ള യജ്ഞാനാദി കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യാലുണ്ടാകുന്ന ഫലത്തേക്കാൾ മേന്മയേറിയ ജ്ഞാനയോഗത്തിനു് അർഹനായിത്തീരുന്ന സ്ഥിതിയ്ക്കു് യോഗഭ്രഷ്ടന്റെ കർമ്മനിഷ്ഠതക്കുറിച്ചു പ്രത്യേകിച്ചു വല്ലതും പറയേണ്ടതുണ്ടോ? അതിന്നു് മുക്തനാകുകതന്നെ ചെയ്യും. ഈ ജന്മത്തു വളരെ ഉന്നതസ്ഥിതിത്തോടുകൂടി സമാധി പരിശീലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ദധാരി പാപമില്ലാതെ പരിശുദ്ധിയോടുകൂടി അപരകർമ്മങ്ങളെക്കൊണ്ടു് കരേഴ്സുകരേഴ്സായി സമാർപ്പിച്ച സംസ്കാരം നിമിത്തം ജ്ഞാനമാഗ്നിത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു ബ്രഹ്മാനന്ദരൂപി നേടി ഒടുവിൽ മോക്ഷം പ്രാപിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ അജ്ഞന, കൃച്ഛ്രചാന്ദ്രായണാദി വൃത

ങ്ങളനുഷ്ഠിച്ചു കഠിനതപസ്സു ചെയ്യുന്നവരേക്കാളും, സർവ്വശാസ്ത്രങ്ങളും, പഠിച്ചിട്ടും എന്നെ പ്രാപിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കാതെ ശാസ്ത്രവ്യാഖ്യാനങ്ങളിലും വാദപ്രതിവാദങ്ങളിലും മാത്രം തൽപരരായി കഴിയുന്ന പണ്ഡിതന്മാരേക്കാളും വൈദികങ്ങളായ അഗ്നിഹോത്രം, വൈശ്വദേവം തുടങ്ങിയുള്ള കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവരേക്കാളും, മനസ്സ് എന്നിൽ ഉറപ്പിക്കുന്ന തിരുവേണി യോഗാഭ്യാസം അനുഷ്ഠിക്കുന്നവൻ ശ്രേഷ്ഠനാകുന്നു എന്നാണ് എന്റെ പക്ഷം. അതുകൊണ്ട് നീ എന്നിൽ മനസ്സുറപ്പിച്ച യോഗിയായിത്തീരുക. പക്ഷേ യോഗികൾ പലതരക്കാരുണ്ട്. ഹായോഗം, ലയയോഗം, മന്ത്രയോഗം മുതലായവ അനുഷ്ഠിച്ചു പലവിധ സിദ്ധികൾ സമ്പാദിക്കുവാനാഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് അവരിൽ അധികവും. പരമപുരുഷാർത്ഥമായ മോക്ഷം നേടാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത ആ യോഗികൾ ശ്രേഷ്ഠന്മാരല്ല. എന്നാൽ ആരാണ് സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപനായ എന്നിൽ മനസ്സു നിർത്തി ശ്രദ്ധയോടുകൂടി ധ്യാനസമാധികൾകൊണ്ട് എന്നെ ആശ്രയിക്കുന്നത് അവൻതന്നെയാണ് ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠനായ യോഗി. അങ്ങനെയുള്ളവനെമാത്രമേ യോഗി എന്ന നിലയിൽ എനിക്കു സമ്മതമുള്ളൂ." ഗഹനമായ ഒരു വിഷയത്തെക്കുറിച്ചാണ് ഗീത പൂർണ്ണമായും സത്പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനുഷ്യർ ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ ആ പ്രവൃത്തികളിൽനിന്നും പിൻതിരിഞ്ഞാൽ - അവ മുടക്കിയാൽ - അവരെ പാപികളായും ഭ്രഷ്ടാചാരന്മാരായും ജനങ്ങൾ പരിഗണിക്കാറുണ്ട്. സത്കർമ്മങ്ങൾ മുടക്കേണ്ടിവന്ന ജനങ്ങളും, മുടങ്ങിയ സ്ഥിതിക്ക് ഇനിയും അതു തുടരേണ്ടതില്ലെന്നു കരുതി നൈരാശ്യത്തോടുകൂടി ഭൂമിശ്ചിത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു എന്നു വരാം. ഈ രണ്ടു കൂട്ടരുടേയും തെറ്ററിയാതെ നീക്കി അവർക്ക് യാഥാർത്ഥ്യം വെളിപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കുകയാണ് അജ്ഞനന്റെ ചോദ്യവും ഭഗവാന്റെ ഉത്തരവും. ചില മനുഷ്യർ കുറെക്കാലം ഈശ്വര

ധ്യാനത്തിലും മന്ത്രജപാദികളിലും ശ്രദ്ധാലുക്കളായി ജീവിച്ചതിനുശേഷം പിൽക്കാലത്തു വെറും നാസ്തികന്മാരായി മാറുന്നത് കാണാറുണ്ട്. ആ മാറ്റത്തിനുള്ള കാരണം ചോദിക്കുമ്പോൾ അവർ നൽകുന്ന ഉത്തരം, “ധ്യാനജപാദികൾ അനുഷ്ഠിച്ചിട്ടും മനസ്സിൽനിന്നു കാമക്രോധാദി ദുർവികാരങ്ങൾ മാറ്റുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ആവക വികാരങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു ജീവിക്കുന്നതാണ് സുഖമെന്നു തോന്നുന്നു,” എന്നാണ്. ഈ ഉത്തരം വിചാരശീലന്മാർക്ക് ഒരിക്കലും സ്വീകാർത്ഥമാകുകയില്ല. കാരണം, കാമക്രോധാദിവികാരങ്ങളെ പുഷ്പിപ്പെടുത്തു സ്വഭാവം വെറും മൃഗീയമാണ്. ആ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ച് ഈശ്വരപ്രേമം വളർത്തുവാൻ പരിശ്രമിക്കുകയാണ് മുഖ്യമായ മനുഷ്യധർമ്മം. ആ ധർമ്മം പരിപാലിക്കുമ്പോൾ പല പ്രതിബന്ധങ്ങളും ഉണ്ടാകും. അവയെ ധൈര്യപൂർവ്വം തരണംചെയ്ത് ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തിച്ചേരുകയാണ് ധീരനായ മനുഷ്യന്റെ സ്വഭാവം. അങ്ങനെ ചെയ്യാതിരിക്കുന്നത് ദുർബലവ്യക്തിത്വമാണ്. ധർമ്മാനുഷ്ഠാനത്തിനു ദൃഢമെന്നും അദൃഢമെന്നും രണ്ടു ഫലമുണ്ട്. ഓരോ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോഴും അത് അന്തഃകരണത്തിൽ അതിസൂക്ഷ്മമായ മുദ്രകൾ പതിപ്പിക്കും. അതാണ് അദൃഢമായ സംസ്കാരം. അതു പരിപക്വമായാലേ ഏല്പാവർക്കം അറിയത്തക്കവണ്ണം ദൃഢഫലം ഉളവാക്കുകയുള്ളൂ. ഒരാരം കുറച്ചുനാൾ ധ്യാനജപാദികൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം കാമക്രോധാദികൾ നീങ്ങുകയില്ല. അനേകജന്മംകൊണ്ടുണ്ടായ ദൃഢ സംസ്കാരങ്ങളാണ് കാമക്രോധാദിവികാരങ്ങളായി പരിണമിക്കുന്നത്. അവയെ ജയിക്കത്തക്കവണ്ണം കൂടുതൽ സദാസന ഉണ്ടാക്കിയെങ്കിലേ വിജയം ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. പക്ഷേ കുറച്ചുനാൾ അനുഷ്ഠിച്ച ധ്യാനജപാദികളുടെ ഫലം സംസ്കാരരൂപത്തിൽ അന്തഃകരണത്തിൽ അന്തർലീനമായി കിടക്കുന്നതു സാധാരണ മനുഷ്യൻ അറിയുന്നില്ല.

അതുകൊണ്ടാണ് ജപധ്യാനാദികൾക്കു ഫലമില്ലെന്നു പറഞ്ഞു അവ ഉപേക്ഷിച്ചു പോകുന്നത്. ചില മനുഷ്യർ കറേക്കാലം വളരെ ദുർവൃത്തന്മാരായി ജീവിച്ചതിനുശേഷം അദ്ദൃഷ്ടമായ ഏതോ കാരണവശാൽ സഭാപുരുഷന്മാരായി മാറുന്നതും കാണാം. ആ മാറ്റത്തിനു കാരണം പെട്ടെന്നു ഉണ്ടായതൊന്നുമല്ല. പീണനേരം അവരുടെ ഉള്ളിൽ സംഭവിച്ചിരുന്ന അദ്ദൃഷ്ടമായ സംസ്കാരം പ്രതിബന്ധം നീങ്ങി പരിപക്വമായതാണ് എന്നുതന്നെ കരുതണം. “സ്വല്പമപ്യസ്യ ധർമ്മസ്യ ത്രായതേ മഹതോ ഭയാത്.” എന്നുള്ള ഗീതാവക്യവും ഇവിടെ ഓർമ്മയിൽ വരുന്നു. “അല്പമായ ധർമ്മംപോലും വലിയ ഭയത്തിൽനിന്നു മനുഷ്യനെ രക്ഷിക്കുന്നു.” ഈ തത്ത്വമാണു പ്രസ്തുത ഗീതാശ്ലോകാർത്ഥം. വഴി ധർമ്മം സംസ്ഥാപകനായ ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ വിളംബരം ചെയ്യുന്നത്. അതുകൊണ്ടു ദൃഷ്ടഫലം ഉണ്ടായില്ലെന്നു വിചാരിച്ചു അധ്യാത്മസാധനകളിൽനിന്നും സാധകന്മാർ ഒരിക്കലും പിൻതിരിയാൻ പാടില്ല. അവർ കായികമായും വാചികമായും മാനസികമായും ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾക്കെല്ലാം സമുചിതമായ ഫലം ലഭിക്കുമെന്നു ശാസ്ത്രങ്ങളും സജ്ജനങ്ങളും ഉറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

അഗ്നിഹോത്രാദിവൈദികകർമ്മങ്ങൾ, കൃഷ്ണാചാരായണാദിതപസ്സുകൾ, പ്രതിവാദിയേകരമായ നാനാശാസ്ത്രപാണ്ഡിത്യം ഇവയേക്കാൾ എല്ലാം പവിത്രതയും ശ്രേഷ്ഠതയും ഈശ്വരാകാരമായ മനോവൃത്തിക്കും അതു സമ്പാദിക്കുവാനുള്ള മന്ത്രജപധ്യാനസമാധികൾക്കും ഉണ്ടെന്ന് ഭഗവാൻ അജ്ഞനോടു ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്ന ഭാഗത്തെക്കുറിച്ച് മുഖ്യപ്പെരു കൂട്ടലായി ചിന്തിക്കേണ്ടതാണ്. എന്തെന്നാൽ, ഇന്നത്തെ കാലത്തു ധ്യാനസമാധികൾ പരിശീലിക്കാതെ ലോകാനുഗ്രഹമെന്ന പേരിൽ പുത്താദികർമ്മങ്ങൾ നടത്തുന്നതിൽ മാത്രം വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്ക

ന്നവരാണു് ലൗകികവിദ്യാഭ്യാസവും ബഹുജനസമ്മതിയും സമാജ്ജിച്ഛിതങ്ങളുള്ള മാനുവ്യക്തികൾ, വിശേഷിച്ചും സന്ന്യാസിമാരിൽ അധികം പേരും. ഈവക കർമ്മങ്ങൾ ആത്മജ്ഞാനസാധനകളുടെ ബഹിരംഗം മാത്രമാണു്. അന്തരംഗം സർവ്വകർമ്മത്യാഗമോ സർവ്വകർമ്മഫലത്യാഗമോ ആകാം. എന്നാൽ ഏറ്റവും അന്തരംഗസാധനം ശാന്തി, ദാന്തി തുടങ്ങിയവയാണു്. ദാന്തി ഇന്ദ്രിയനിയന്ത്രണവും ശാന്തി ധ്യാനസമാധികളുമാണല്ലോ. നിഷ്കാമകർമ്മം കൊണ്ടു മനഃശുദ്ധിയും ആ ശുദ്ധികൊണ്ടു് സർവ്വകർമ്മഫലത്യാഗരൂപമായ സന്ന്യാസവും അതുകൊണ്ടു ധ്യാനസമാധി ജന്യമായ ശാന്തിയും ഉണ്ടാകും.

ബഹിരംഗം കർമ്മജാതം
സന്ന്യാസസ്യാന്തരംഗതഃ
പ്രത്യാസന്നതരാഃ ശാന്തി-
ദാന്ത്യാഭ്യാ ഇത്യസൗ ക്രമഃ.

പ്രസ്തുതവിഷയം വാർത്രികസാരത്തിൽ ശ്രീ വിദ്യാ രന്ധ്യസ്വാമികൾ ഇങ്ങനെ പ്രസ്താവിച്ചുകാണുന്നു: ആത്മജ്ഞാനത്തിന്നു പരിശുദ്ധിക്കാതെ അതിന്റെ സാധനസാമഗ്രികളിൽവെച്ചു് ബഹിരംഗമായ പുത്താദികർമ്മങ്ങളിൽ മാത്രം പ്രവർത്തിക്കുന്നതു് പരമഹംസന്റെ ധർമ്മമല്ലെന്നു ശാസ്ത്രാഭ്യാസംകൊണ്ടു ഗ്രഹിക്കുവാൻ കഴിയും. ബ്രഹ്മനിഷ്ഠയാണു പരമഹംസസന്ന്യാസിയുടെ സ്വധർമ്മം. അതു് ആത്മാകാരമായ മനോവൃത്തിയിൽനിന്നു ഉണ്ടാകുകയുള്ളു. ബാഹ്യകർമ്മങ്ങളിൽ നിരതനും വ്യഗ്രചിത്തനുമായ കർമ്മം അതെങ്ങനെയുണ്ടാകും? അതുകൊണ്ടാണു് സർവ്വകർമ്മങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ചെങ്കിലേ ബ്രഹ്മനിഷ്ഠനു് അഹ്നാകുകയുള്ളു എന്നു വേദാന്തശാസ്ത്രം ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നതു്.

അനന്യചിത്തതാ ബ്രഹ്മ -

നിഷ്വാസൗ കർമ്മോ കഥം?

കർത്യാഗീ തതോ ബ്രഹ്മ -

നിഷ്വാമഹതി നേതരഃ.

എന്നുള്ള വാർത്രികസാരവാക്യം അതിനു മതിയായ തെളിവാണ്. മറ്റു മൂന്നാശ്രമങ്ങളിലും ലഭിക്കാത്ത ഒരു സമ്പത്തു് സന്ന്യാസാശ്രമത്തിൽ ലഭിച്ചെങ്കിലേ അതിനു വൈശിഷ്ട്യമുണ്ടു് എന്നു പറയുവാൻ നിവൃത്തിയുള്ളു. അല്ലെങ്കിൽ മറ്റാശ്രമങ്ങളെപ്പോലെതന്നെ അതും അശാന്തിപ്രദമായി പരിണമിക്കും. ഇതാശ്രമങ്ങളിൽവെച്ചു് ശാന്തി ലഭിക്കാഞ്ഞിട്ടാണല്ലോ ശ്രദ്ധാലുക്കൾ സന്ന്യാസാശ്രമത്തെ അഭയം പ്രാപിക്കുന്നതു്. അങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നവർക്കു് മാതൃകാപരമായ ഒരു സന്ന്യാസജീവിതം കാണിച്ചുകൊടുത്തും ബ്രഹ്മജിജ്ഞാസ വർദ്ധിപ്പിക്കത്തക്കവിധമുള്ള പരിതഃസ്ഥിതികൾ വിപുലപ്പെടുത്തിയും അനന്യസുലഭമായ ശാന്തിസുഖം പ്രദാനം ചെയ്യുവാനാണ് പ്രാചീന മഹാഷീശ്വരന്മാർ സന്ന്യാസാശ്രമം വിധിച്ചിട്ടുള്ളതെന്ന വസ്തുത എല്ലാവരും ഓർത്തിരിക്കേണ്ടതാണ്. പക്ഷേ ഇന്നത്തെക്കാലത്തു് ജപം, പൂജ, ധ്യാനം മുതലായ സാത്തവിക ചര്യകൾ പരിശീലിക്കാതെതന്നെ സന്ന്യാസാശ്രമത്തിൽ പ്രവേശിക്കുവാനാണ് പലരും ആഗ്രഹിക്കുന്നതു്. ആ ആഗ്രഹം പുത്തിയാക്കിക്കൊടുക്കുന്ന ആചാര്യന്മാരും കുറവല്ല. ജപധ്യാനാദികളേക്കാൾ ആർക്കും മനസ്സിലാക്കാത്ത തരത്തിൽ ഉള്ള കുറെ വേദാന്തം പറയുവാൻ പഠിച്ചാൽ സന്ന്യാസിധർമ്മം പൂർണ്ണമായി എന്നാണ് നവീനവിദ്യാ സമ്പന്നരായ പല യുവാക്കന്മാരും വിചാരിച്ചിരിക്കുന്നതു്.

സദ്യേ ബ്രഹ്മ വദിഷ്യതി
 സബ്രാഹ്മേതു കലൗ യുഗേ
 നാനതിഷ്ഠന്തി മൈത്രേയ
 ശിശ്നോദരപരായണാഃ.

എന്ന പുരാണവാക്യം എത്ര പരമാത്മമായ ഒരു വസ്തുതയാണ് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത് എന്ന് പറയാതിരിക്കുവാൻ തരമില്ല. പക്ഷെ ജിജ്ഞാസക്കൾ ജപധ്യാന സമാധിരൂപമായ സാധനമാഗ്നത്തിലൂടെ ഈശ്വരധാമത്തിലെത്തി നിത്യവിശ്രാന്തിസുഖം അനുഭവിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും.



മുഖപിത്രം

ഇരുപതു വർഷം മുമ്പെഴുതിയ
തൊട്ടു കൊട്ടി വന്ന പടനായനാർക്കു
തരുവിനടിക്കു തപസ്സുചെയ്ത വാഴ
നരൻ വരാ നരകം നിനച്ചിടണം.

ശ്രീ നാരായണഗുരുസ്വാമികൾ

ശ്രീ തീർത്ഥപാദാശ്രമത്തിലെ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ

ശ്രീ തീർത്ഥപാദപരമഹംസസ്വാമികൾ	10.00
അഭൈതചിന്താപദ്ധതി	5.00
രൊട്ടു തപോവനസന്നിധിയിൽ	3.00
ശാന്തിമന്ത്രങ്ങൾ	1.75
ബ്രഹ്മവിദ്യ	1.00
ശ്രീ ലളിതാഹൃദയസ്തോത്രം	1.00